

”Verden forventer ikke at du er
perfekt, men du TROR at verden
forventer det!”

*Seks jenters beretninger om
spiseforstyrrelser, prestasjoner,
forventninger og perfektjonisme*

Mari Håndstad Skjørten



Masteroppgave i spesialpedagogikk ved
Det Utdanningsvitenskapelige Fakultet
Institutt for Spesialpedagogikk

UNIVERSITETET I OSLO

1. juni 2012

”Verden forventer ikke at du er perfekt, men du TROR at verden forventer det!”

Seks jenters beretninger om spiseforstyrrelser, prestasjoner, forventninger og perfeksjonisme.

*”Hun som ikke vet innenfra,
forsøker å dekke over ved å være en som kan
utenfra”*

Skårderud (1994, s. 103)

© Mari Håndstad Skjørten

2012

”Verden forventer ikke at du er perfekt, men du TROR at verden forventer det!”

Mari Håndstad Skjørten

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Framveksten av det moderne vestlige samfunn har medført endringer i oppvekstvilkårene for ungdom. Utvikling og identitetsdannelse er noen av ungdommens viktigste oppgaver, og med en dreining fra en indrestyrt til en ytrestyrt kultur tar signaler fra andre stadig større plass.

Ettersom friheten til å skape seg selv har blitt større, har også rammene for hva som er ønskelig og akseptert blitt mer uklare, og samtidig har dette gjort oppgaven med å "finne seg selv" til en større utfordring enn noen gang. Forventningene til dagens ungdom er mange og mangfoldige. De er i tråd med de verdier som opptar samfunnet vårt, og som skaper utvikling og vekst i en industrialisert og forretningsorientert verden. Skårderud, Haugsgjerd og Stänicke (2010) skriver at samfunnets nye kompleksitet og stadige endringer representerer en samfunnsmessig økt risiko for ustabil identitetsdannelse. Samtidig sammenfaller høy endringshastighet i vårt samfunn med en økning av psykiske lidelser hos barn og ungdom.

Denne oppgaven er basert på Stephen Hinshaw sin bok "The Triple Bind", hvor han tar opp nettopp denne problematikken. Han hevder at mange og høye forventninger til ungdommen slår uheldig ut, og da særlig blant jentene. Han skriver at jenters vilkår for utvikling og identitetsdannelse er preget av tre typer forventninger som ikke lar seg kombinere, og anser dette som en kilde til forvirring og medvirkende årsak til høye forekomster av lidelser som blant annet spiseforstyrrelser. Dette er interessant i forhold til den skjeve kjønnsmessige fordelingen som kjennetegner spiseforstyrrelsene som lidelse. Spiseforstyrrelser forekommer 10 ganger hyppigere hos jenter (Folkehelseinstituttet, 2009) og er dermed den psykiske lidelsen med tydeligst kjønnnet karakter (Skårderud, 1994).

Denne oppgavens formål er å belyse hvordan disse jentene med spiseforstyrrelser selv opplever det Stephen Hinshaw kaller The Triple Bind. Med utgangspunkt i hans teori, ønsker jeg å belyse hvordan eventuelle krav og forventninger har påvirket både jentenes hverdag og sykdomsperiode, samt å gi en pekepinn på hvorvidt Hinshaws teori er gjeldende som forklaringsbidrag til fenomenet spiseforstyrrelser. På bakgrunn av dette har jeg valgt følgende problemstilling:

"Hvilken rolle spiller forventninger og krav i livet til jenter med spiseforstyrrelser?"

Metode

Oppgaven er basert på en kvalitativ undersøkelse med bruk av intervju som metode. Utvalget er satt sammen av seks informanter. Dette er seks jenter, som alle har hatt en form for spiseforstyrrelse. Datamaterialet består av seks transkriberte intervjuer, som er analysert ved hjelp av Giorgis fenomenologiske, fem-trinns analysesystem.

Resultater

Funn fra undersøkelsen indikerer at jentene ikke har reflektert mye over hvordan forventninger kan ha påvirket dem og deres liv. Men etter å ha hørt om Hinshaw sin teori om for mange motstridende krav til dagens unge jenter, blir flere av jentene overrasket over hvor godt de kjenner seg igjen i problemstillingen. Samtlige av jentene har opplevd at det forventes mye av dem, men mener at det muligens kan være forventninger de hadde til seg selv, like mye som forventninger fra andre. Tre av jentene kan fortelle om hvordan de har slitt med å finne sin plass og skape sin egen identitet, samtidig som de i iver etter å tilfredsstille andre, til tider har jobbet ”hysterisk” for å rekke alt og samtidig oppnå gode skolefaglige resultater. Fire av jentene oppgir at de alltid har følt seg sårbare. De har hatt lett for å føle seg truffet av det de har tolket som negative kommentarer eller utspill, samtidig som de kan huske episoder der de i ettertid ser at de har feiltolket det som har blitt sagt. Begrepet kontroll brukes mye av jentene, og de forteller om et behov for å kontrollere alle områder i livene sine. Når de ikke makter å holde tritt med alt de føler de må mestre, opplever de sin tilværelse som et eneste stort kaos, og spiseforstyrrelsen som en måte å begrense kaoset på. En barndom preget av flere negative hendelser, og vansker med å formulere og uttrykke følelser gav jentene et behov for en frisone. Her ble spiseforstyrrelsen en uttrykksmåte, i en verden rådet av forventninger om perfeksjonisme, kontroll og identitet.

Forord

Denne forskningsprosessen har vært spennende, inspirerende, nervepirrende, stressende, og sist men ikke minst lærerik. Jeg har lært mye om et tema jeg anser som sentralt for faget spesialpedagogikk, og jeg har fått kunnskap som jeg ser fram til å ta med meg videre i mitt nye yrke som pedagogisk-psykologisk rådgiver. Å kunne bidra til en fin oppvekst og ungdomstid for kommende generasjoner ser jeg på som veldig betydningsfullt, og jeg håper at jeg med ny kunnskap kan bidra til nettopp dette.

Jeg har vært så heldig og få tre inn i seks jenters livsverden. Her har jentene villig delt sine historier, erfaringer og tanker med meg om en tematikk som har preget livene deres. Til disse jentene skylder jeg en stor takk. Dere har bidratt stort til denne oppgavens vekst, og jeg føler meg privilegert som har fått lov til å dele deres erfaringer.

Tusen takk til min veileder Kristin Heggemsnes Pedersen. Gjennom tilgjengelighet, ærlighet, konstruktive tilbakemeldinger og ord til ettertanke har hun guidet meg gjennom prosessen, fram til et produkt jeg er stolt av.

Jeg skylder en stor takk til mannen i mitt liv, Thomas, for hjelp når elektronikken har streika, og ikke minst for støtte og oppmuntring når motivasjonen har vært på sitt laveste. Tusen takk også til broren min Tony for kommentarer og innspill, og takk til mamma og pappa som har støttet og oppmuntret meg.

Mitt ønske er å opplyse om utfordringer ungdom står ovenfor, og samtidig inspirere ungdommen selv til å ta styring over hva som kan forventes av dem i et samfunn preget av uendelige muligheter.

Askim, mai 2012

Mari Håndstad Skjorten

Innholdsfortegnelse

1.	Innledning.....	1
1.1	Bakgrunn og problemstilling	2
1.2	Struktur	4
2	Prosjekt; identitet.....	5
2.1	Dagens jenter	7
2.2	The Triple Bind	8
2.3	Følger av The Triple Bind	12
2.4	Spiseforstyrrelser	14
2.4.1	I et historisk riss.. ..	15
2.4.2	Diagnostisk avgrensning	16
2.4.3	Anorexia nervosa.....	18
2.4.4	Bulimia nervosa.....	19
2.4.5	Årsaker til spiseforstyrrelser; mekanismer, kontroll, grenseløshet og selvfølelse 20	
2.4.6	Media og WHO som kultur?	23
2.4.7	En "kvinnelidelse".....	24
2.4.8	Skolen som prestasjonsarena.....	25
3	Metodologiske rammer	27
3.1	Vitenskapsteoretisk utgangspunkt.....	27
3.1.1	Fenomenologi.....	28
3.1.2	Hermeneutikk	29
3.1.3	Om det forståttes karakter	30
3.1.4	Min før- forståelse	30
3.2	Metodisk tilnærming	32
3.2.1	Intervju som forskningsmetode	33
3.2.2	Utvalg	35
3.3	Den praktiske gjennomføringen	37
3.4	Metodiske begrensninger og feilkilder	38
3.5	Analyse og tolkning	40
3.6	Kvalitet i forskningen	42
3.6.1	Validitet.....	43

3.6.2	Reliabilitet	45
3.6.3	Etiske utfordringer.....	45
4	Analyse og drøfting.....	48
4.1	Forventninger	49
4.2	Identitet.....	53
4.3	Å prestere på skolen	55
4.4	Personlighetstrekk	57
4.5	Forventninger til seg selv	58
4.6	Om å skuffe noen.....	60
4.7	Kontroll.....	62
4.8	Spiseforstyrrelser som en frisone?.....	65
5	Konklusjon og avsluttende refleksjoner	67
5.1	Veien videre.....	69
	Litteraturliste	73
	Vedlegg 1	78
	Vedlegg 2	80
	Vedlegg 3	83

1 Innledning

Framveksten av den moderne vestlige kultur, har ført til endrede oppvekstvilkår for ungdommen. Til forskjell fra tidligere generasjoner, vokser dagens ungdomsgenerasjoner opp i et samfunn preget av raske endringer, og vilkårene for oppvekst og identitetsdannelse endrer seg i samme takt. Identitet er ikke lenger en arv som videreføres til yngre generasjoner, men arter seg mer som et prosjekt under utvikling, der kravene og forventningene som stilles til ungdommen tar stadig større plass. Arv, tradisjoner og religion som rettesnor for utvikling og identitetsdannelse, har viket plass for selvstendighet og uendelige muligheter for selvrealisering. Med utviklingen av det moderne vestlige samfunnet, har vi fått en dreining fra en indrestyrt til en ytestyrt kultur, der tolkning av andres signaler og bedømminger danner grunnlaget for den enkeltes utvikling. Forventninger til dagens ungdom i forhold til hva den enkelte skal bli og hva han eller hun skal mestre, er store og varierte. De er i tråd med de verdier som opptar samfunnet vårt i dag, og som skaper utvikling og vekst i et industrialisert og forretningsorientert samfunn. Fokuset er dermed stort på både utdanning og karriere, samtidig som selvrealisering og individualitet settes høyt. Dette legger et stort ansvar på den enkelte ungdom, og med større fraværenhet av korrigerende fellesskap som religion og foreldreautoriteter følger et større krav til selvkontroll. Den enkelte ungdom har i dag større frihet til å skape seg selv, men med denne friheten følger også uklare rammer og uklare forventninger. Stephen Hinshaw problematiserer denne utviklingen i sin bok, "The Triple Bind" (2009). Han hevder at endrede vilkår for ungdommens utvikling og identitetsdannelse, har medført ulike, og stadig flere, forventninger til ungdommen som har nådd nye høyder av forvirring og engstelse for ikke å klare å imøtekomme alle disse forventningene. Han mener dette særlig har gått ut over jentene, da signalene som sendes om ønskelig atferd, utseende og mestring har blitt en blanding av tradisjonelle feminine egenskaper og ferdigheter, og tradisjonelle maskuline egenskaper og ferdigheter. Mange av disse; uforenelige og uoppnåelige. Han oppsummerer de ulike forventningene i tre grupper, og anser disse gruppene som et dilemma uten vinnere og uten alternativer. Jentene er fanget av en trippel klemme; The triple bind. Hinshaw setter videre denne klemma i forbindelse med det han anser som en krise blant dagens tenåringsjenter, og hevder at de uforenelige forventningene som eksisterer rundt dagens unge jenter er en medvirkende årsak til tidenes høyeste forekomst av psykiske lidelser som depresjoner, angstlidelser og spiseforstyrrelser (Hinshaw, 2009). I tråd med dette skriver Skårderud, Haugsgjerd og Stänicke (2010) at høy endringshastighet i

vårt samfunn sammenfaller i tid med en økning av psykiske lidelser hos barn og ungdom, og samfunnets nye kompleksitet og stadige endringer representerer en samfunnsmessig økt risiko for ustabil identitetsdannelse.

Spiseforstyrrelser har blitt omtalt som nåtidens etniske lidelse. I Norge har man beregnet at forekomsten av anoreksi, bulimi og overspisingslidelse er på henholdsvis 0,3 %, 2 % og 3 %, og til enhver tid er det 50 000 norske kvinner i aldersgruppen 15-44 år, som har en form for spiseforstyrrelse (Folkehelseinstituttet, 2009). Sykdommen anses som unik på flere måter, blant annet ved at sosiokulturelle faktorer sterkt påvirker både epidemiologi, symptomformer, utvikling og etiologi (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). Spiseforstyrrelser er også unik innen psykiatrien på grunn av den kjønnsmessige fordelingen av tilfeller.

Spiseforstyrrelser forekommer 10 ganger hyppigere hos jenter (Folkehelseinstituttet, 2009), og er dermed den psykiske lidelsen med tydeligst kjønnnet karakter (Skårderud, 1994). Mange har forsøkt å forklare årsaken til at spesielt jenter utvikler spiseforstyrrelser, men forgjeves leting etter en enkeltårsak har ført til at det har blitt mer vanlig å se på årsaksmekanismer. Det antas nå at det foregår et komplekst samspill mellom kulturelle, samfunnsmessige, kjønnsmessige, familiære, individualpsykologiske og biologiske faktorer, som alle bringer sitt til hvert enkelttilfelle. Sett i sammenheng med sosiokulturelle faktorerens påvirkning og endringer i moderne vestlige samfunn, påpeker Hinshaw interessante sammenhenger i sin bok.

Med offentliggjøring av resultater av nasjonale prøver, og et stadig økende konkurransenivå innen utdanning, framstår skolene som en sentral institusjon som formidler av holdninger, forventninger, men også som sentral i forebyggingsarbeid. I spesialpedagogisk arbeid vil det med hensyn til forebygging og tilrettelegging, være viktig å forstå hvordan ungdom med spiseforstyrrelser opplever sin hverdag, der forventninger, krav og press til å passe inn og samtidig utvikle sin egen identitet, kan påvirke både helse og trivsel.

1.1 Bakgrunn og problemstilling

Jeg har lenge vært opptatt av spiseforstyrrelser som fenomen, og i mangel på kunnskap er det lett å la seg overbevise av ensidige framstillinger av lidelsen som et resultat av blader og tv's formidling av syltynne modeller og motestørrelser. I faglitteraturen legges det vekt på spiseforstyrrelser som et multikausalt problem, der flere disponerende og utløsende forhold

setter enkelte i større risiko enn andre. Sett i forhold til at vilkårene for ungdommens kjønnsroller og identitetsdannelse har endret seg og fortsetter å endre seg, er det særlig interessant å se på hvordan utvikling, forekomst og symptomer på ulike lidelser i samfunnet også endrer seg. Spiseforstyrrelser er som nevnt, i denne sammenheng helt unike. Dette legger grunnlaget for et sosiokulturelt perspektiv på spiseforstyrrelser i resten av oppgaven, der fokuset er på hvordan forhold i omgivelsene, kan virke inn på lidelsen (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). I denne undersøkelsens sammenheng, henspeiler forhold i omgivelsene på forventningene og kravene som stilles til ungdommen både fra skole og fra samfunnet forøvrig, og da spesielt til jentene. Til tross for at faglitteraturen i all hovedsak inkluderer det sosiokulturelle perspektivet i redegjørelser for årsaksmekanismer for spiseforstyrrelser, finner jeg lite informasjon om hvordan jentene selv opplever denne tematikken. Etter en gjennomgang av litteratur, fant jeg at Stephen Hinshaws bok, *The Triple Bind*, tar opp en sammenheng mellom kultur og spiseforstyrrelser som er relativt lite belyst fra de det faktisk gjelder sin side.

Bakgrunnen for valg av tema er et ønske om økt kunnskap om det komplekse fenomenet som spiseforstyrrelser er. Jeg ønsker å oppnå bedre innsikt i og forståelse for hvordan unge jenter med spiseforstyrrelser opplever kulturen de er en del av, samt hvorvidt det er noe sannhet i Stephen Hinshaw sin teori om mange og tvetydige forventninger som medvirkende faktor for utvikling av spiseforstyrrelser. I lys av økende forekomster av spiseforstyrrelser, og det unike ved lidelsens sammenheng med kulturendringer, fortjener temaet mer oppmerksomhet. På bakgrunn av dette, har jeg valgt følgende problemstilling:

"Hvilken rolle spiller krav og forventninger i livet til jenter med spiseforstyrrelser?"

Spiseforstyrrelser blir ofte en altoppslukende lidelse, og påvirker dermed alle områder i livet, inkludert utdanning eller jobb. Forventningers påvirkning og effekt, samt utbredelsen av spiseforstyrrelser blant ungdom, er utfordringer utdanningsinstitusjonene må ta på alvor. Jeg innser at prestasjonspress og forventninger til skolefaglige prestasjoner alene, er et tema omfattende nok til en oppgave, men har allikevel valgt et bredere perspektiv.

Spiseforstyrrelser er en lidelse med store psykososiale følger for de som rammes, og bør derfor være et anliggende for skolene så vel som samfunnet for øvrig.

1.2 Struktur

Oppgaven er delt inn i fem kapitler, som igjen er delt inn i underkapitler. I kapittel 1 er bakgrunnen for temavalg og problemstillingen presentert.

Kapittel 2 er en redegjørelse av det teoretiske grunnlaget for oppgaven. Kapitlet innledes med en framstilling av dagens samfunn og vilkår for identitetsdannelse, samt en redegjørelse av Stephen Hinshaw sin bok *The Triple Bind*. Videre presenteres de ulike formene for spiseforstyrrelser, noen sentrale teorier om årsakssammenhenger, samt et blikk på hva som menes med kultur.

I kapittel 3 presenteres forskningsmetoden som er benyttet i undersøkelsen. Det gjøres først rede for det vitenskapsteoretiske utgangspunktet for oppgaven, samt min egen før- forståelse. Deretter følger en beskrivelse av den metodiske tilnærmingen og en forklaring av bakgrunn for utvalg, før det følger en oversikt over den praktiske gjennomføringen av undersøkelsen. Videre redegjøres det for analysemetode før kapitlet avsluttes med en drøfting av kvaliteten av forskningen.

Kapittel 4 består av en presentasjon av funn fra undersøkelsen, samt en drøfting av disse funnene opp mot relevant teori redegjort for i kapittel 2.

Kapittel 5 gir en oppsummering og avsluttende refleksjoner omkring temaet, samt noen tanker om veien videre.

2 Prosjekt; identitet

Vi er produkter av vår tid. Grunnlaget for menneskers utvikling følger strømninger i samfunnet, og dette kommer spesielt til syne i forhold til guttene og jentenes utvikling fra ungdom til voksen. Det byr på mange utfordringer å være ung i dag. Å være ung i dag handler om individuasjon (Skårderud, 1994). Det er å skulle bli noen. Det handler om muligheten og evnen til å sette grenser for meg, og de andre. Evnen til å kunne skille mellom mine behov og andres behov, mine plikter og mål, og andres plikter og mål. Ungdomstiden er en forvirrende epoke med biologiske, sosiale og psykologiske forandringer.

Unge mennesker begir seg ut på en reise. De jakter på sine meninger, sine holdninger, sine egenskaper. De jakter på seg selv. På sin egen identitet. Identitet dreier seg om evnen til å skille seg selv fra andre (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). Tidligere var identitet noe som i større eller mindre grad ble overført eller gitt til ungdommen- på godt og vondt.

Foreldregenerasjonen hadde sin politikk, moral, religion, sine verdier og sosiale verdisystem. Deres barn fulgte stien som deres foreldre hadde tråkket opp; var mor og far bonde, tok barna over gården når de ble gamle nok. Var mor og far av høyere sosial klasse, ble deres barn født inn i samme sosiale lag, med alt det medfulgte, av både muligheter og begrensninger. Slik er det ikke lenger. Riktignok overføres visse verdier og normer fra foreldregenerasjonen til barna, men samfunnet i dag har brutt med mange gamle tradisjoner. Skårderud (2000) hevder at vi lever i et historisk særtilfelle, der den vestlige moderne kulturen henter sine idealer og visjoner fra fremtiden. Essensen av det moderne er å bryte med tradisjoner, og verden ligger nå for den nyfødtes føtter, fri til å oppdages, fri til å erobres. Dagens vestlige kultur har brutt tradisjonens bånd, og gitt ungdommen frihet til å gå sine egne veier. Frihet til å finne opp sitt eget liv, frihet til å realisere seg selv. Dette setter dagens ungdom i en krevende posisjon. De må nå trække opp sin egen sti, da deres foreldres sti ikke lenger fører til de mål som kreves nådd av dagens ungdom.

Med disse samfunnsmessige endringene, er det andre forutsetninger for identitetsdannelse i dag enn det var for tidligere generasjoner. Identitet er ikke lenger en arv, men et prosjekt. Familie som identitetsmarkør har mistet sin stilling i de vestlige samfunn, og identitetsdannelse er et prosjekt der ungdommen må skape seg selv i et samfunn bestående av raske endringer. Raske samfunnsmessige endringer bidrar til uklare rammer for identitetsdannelse, noe som gjør det hele til et krevende prosjekt (Skårderud, Haugsgjerd og

Stänicke, 2010). De uklare rammene bidrar til en dreining fra indrestyrte- til ytrestyrte kulturer, ved at ungdommen ikke vet hva de skal forholde seg til. Dermed blir andre personer enhver ungdoms speil. De sammenligner seg med andre, er observant på signaler fra andre, og søker bekreftelse hos andre, i forsøket på å definere seg selv. En slik ytrestyrt ungdomsgenerasjon, blir ofte påpekt som et framtrekkende trekk ved moderne vestlige kulturer (Skårderud, Haugsgjerd og Stänicke, 2010). Vi er riktignok produkter av vår egen tid, men tiden er samtidig et produkt av alle som lever i den. Det legges mindre vekt på statisk kunnskap, mens gode relasjonelle evner og prosessuell kunnskap om kunnskapstilegnelse har blitt viktigere ferdigheter. Gjennom samfunnets sivilisasjonsprosess, har rammene som tidligere tvang- men også gav beskyttelse til individet, blitt fjernet. Gudsbildet som rettesnor for hvem vi skal være, har mistet grepet om vestens individer. Religion, trolldom og hekseri brukes ikke lenger som mal for hvordan enhver skal være som person. Uten slike rettesnorer sitter vi igjen med en tilsynelatende frihet til å fylle samfunnet med forklaringer og fortellinger om idealer. Frihet til å gå til kulturen for å få nye bilder til identitetsdannelsen. Men reduksjon av tradisjon skaper kun en fiksjon av valgfrihet (Skårderud, 1994). Det stilles større krav til ungdommen, men innenfor mer uklare rammer.

Når en selv ikke vet, handler en i forhold til krav fra andre (Skårderud, 1994). I en slik ytrestyrt kultur, blir det vanskeligere å bli i fred med seg selv. Da en alltid er avhengig av ytre bekreftelse, blir det vanskeligere å falle til ro med den en er. Ekeland (2007) skriver i et innlegg i tidsskriftet Psykoterapi, at korrigerende fellesskap som for eksempel foreldreautoriteten ikke eksisterer i like stor grad i dag, og at dette øker forventningene til selvkontroll hos den enkelte. Den tidligere overvåkingen fra et ytre blikk er erstattet av selvovervåking, der selvet kontinuerlig evaluerer og overvåker seg selv under mistanke om å ikke være bra nok. Ekeland hevder at hvert enkelt individs største utfordring, er å håndtere den frihet som eksisterer i arbeidet med å skape seg selv. Dersom en ikke lykkes i å skape sin egen stabile identitet, kan dette skape vansker for ungdommen, samtidig som all skyld for sin mislykkethet faller på en selv, og blir en tung byrd å bære (Ekeland, 2007, ref. i Hertz, 2008). Med mer frihet, følger dermed også mer sårbarhet, større risiko for å føle seg ensom og utilstrekkelig, og høyere forventninger til identitetsdannelsen og veksten som person. I det individuelle "prosjekt; identitet" blir den enkelte etterlatt med ansvaret, og hvis hun eller han ikke lykkes; med skylden og skammen.

2.1 Dagens jenter

Gjennom en ytrestyrt kultur hvor omgivelsenes signaler danner grunnlaget for identitetsdannelse, kommuniseres det mange forskjellige forventninger. Hver mor har sine forventninger, håp og krav til sitt barn, det samme har hver far, hver besteforelder, hver venn og hver lærer. Alle forventer de utvikling av visse egenskaper, visse kunnskaper og en viss innsats som de håper vil gagne ungdommen i deres voksne liv. Utviklingen av den moderne vestlige ytrestyrte kultur, har på denne måten lagt et press på dagens ungdom. Forskjellige forventninger fra forskjellige personer som ungdommene alle søker bekreftelse fra, gjør at ungdommen blir presset på tid, og har dermed mindre tid til å sette seg ned for å tenke over hva de ønsker av seg selv. Det sosiale liv utfolder seg i "cyberspace" via Facebook, Twitter, MySpace og blogger. Ungdommen møter kulturelle forventninger om å kjenne seg selv, realisere seg selv, framstille seg selv på en viss måte, være fleksibel, dynamisk og kreativ (Skårderud, 1994). Men samtidig skal de helst framstå som unike, nytenkende, originale og ekstraordinære. Det forventes en høy grad av individualisering, samtidig som en skal passe inn i samfunnets "jenteform" eller "gutteform". Disse forventningene har særlig gått ut over dagens unge jenter. Jenter og unge kvinner i dag opplever et krysspress av forventninger og krav, både til deres personligheter, deres kropper, deres evner, ja deres identitet (Hinshaw, 2009)! Fra gammelt av, skulle kvinnene være hjemme med barna. De skulle lage mat og holde huset rent. Dersom hun var så heldig å være gift med en mann som hadde en gård, skulle hun ut i fjøset tidlig om morgenen og jobbe der også. Kvinnen skulle ha et omsorgsfullt og moderlig vesen om seg, slik at hun kunne ta godt vare på mann og barn. Hun skulle være hjelpsom og snill, og ha en stå på-ånd for å få gjennomført alle de daglige pliktene. Hun skulle ha kroppslige kurver for å kunne bære fram flotte barn, og en fyldig figur ble ansett som tegn på velstand i familien. Disse tradisjonelle feminine personlighetstrekkene og egenskapene ble høyt verdsatt av mennene, og bidro til å bygge opp de tradisjonelle kjønnsrollene. Å være ung kvinne i dag, betyr å leve med disse tradisjonelle forventningene, samtidig som tradisjoner brytes ned (Skårderud, 1994). Det betyr større frihet, men også færre normer å rette seg etter, flere diffuse krav til utvikling av identitet og kunnskap, og større krav til den enkeltes evne til å skape "seg selv". Det betyr flere valg, flere muligheter til å steppe utenfor de tradisjonelle kjønnsroller. Med utviklingen av den vestlige kultur, kom også nye forventninger til evner og egenskaper som tradisjonelt sett hadde vært forbeholdt det maskuline kjønn. Jentene mottar nå flere budskap på en gang, om hva som er ønskelig og forventet av dem. Moderne kjønnsidentitet har på denne måten blitt utflytende og diffus, ved

at kvinner tar opp i seg det som tradisjonelt har blitt ansett som maskuline dyder. Forvirringen blir dermed stor, hvilke forventninger og krav skal unge jenter innfri?

2.2 The Triple Bind

Allerede på 1950-tallet kom det beskrivelser fra sosialvitere om barn som vokste opp med mange og motsetningsfylte krav og tilbakemeldinger i hverdagen (Hinshaw, 2009). Barn og ungdom som ble oppmuntret til å fortelle sine foreldre om alt som foregikk, slik at foreldrene kunne være delaktige i sine barns liv. Men i neste vending signaliserte de samme foreldrene, med eller uten ord, at barna ikke skulle oppta de med for mye og overflødig informasjon. Fagpersoner omtalte disse barna som fanger i et "Double-Bind", en dobbel-klemme. Når barna ble bedt om å gjøre to motstridende ting, eller oppføre seg på to motstridende måter, følte barna seg fanget og stresset, noe forskere på 50- tallet mente satte disse barna i høyere risiko for å utvikle psykiske lidelser (Hinshaw, 2009). Følelsen av å være forvirret, frustrert og utilstrekkelig kunne utvikle seg til sinne, fortvilelse og hjelpeløshet. Dette gjaldt like mye gutter som jenter. Med framveksten av den moderne vestlige kultur, har krav og forventninger som stilles til barn og ungdom endret seg i takt med samfunnsutviklingen.

Forventningene til dagens ungdom er i tråd med de verdier som opptar samfunnet vårt, og som skaper utvikling og vekst i en industrialisert og forretningsorientert verden. Skårderud, Haugsgjerd og Stänicke (2010) skriver at høy endringshastighet i vårt samfunn sammenfaller med en økning av psykiske lidelser hos barn og ungdom, og at samfunnets nye kompleksitet og stadige endringer representerer en samfunnsmessig økt risiko for ustabil identitetsdannelse. For guttene er forventningene og kravene mange, men stort sett de samme som de har vært, om enn mer uttalte. For guttene gjelder mer av alle tradisjonelle guttekunnskaper og egenskaper. Guttene skal hevde seg på skolen ved å få gode karakterer, og gå videre på høyere utdanning for å klatre på karrierestigen. På denne måten kan de i framtiden forsørge sin familie, og nyte høy status som vellykket blant sin omgangskrets. Gutter skal også være gode i sport, eller i det minste ha mye kunnskap om sport. Guttene skal være ambisiøse, selvhverdende (ellers kommer de ikke noen vei i jobbmarkedet), tøffe og konkurranselystne. De skal finne seg en pen samboer eller kone, og stifte familie. Gamle maskuline ferdigheter som i lang tid har kjennetegnet "typiske" gutter, og gutter flest strekker seg langt for å innfri alle disse forventningene.

For dagens unge jenter synes forventningene noe annerledes. Alle tidsepoker har stilt krav til sin tids kvinner på forskjellige måter; usynlige og dydige jenter, lydige kristne jenter, flinke husmødre, karrierekvinner, sexsymboler, for å nevne noen. Men det er allikevel noe spesielt med dagens forventninger og krav til unge kvinner. Stephen Hinshaw er psykolog, professor og leder av Psykologiavdelingen ved Universitetet i Berkeley, California. I sin bok fra 2009 hevder han at kravene og forventningene som stilles til dagens unge kvinner er så motstridende og uoppnåelige, at det nå påvirker jentene i en negativ retning. Basert på den økende forekomsten av blant annet selvskading, vold, depresjoner og spiseforstyrrelser, hevder han at dagens unge jenter befinner seg i en krise (Hinshaw, 2009). En krise som stadig blir dypere, og resulterer i økende forekomst av psykiske problemer blant denne gruppen. Han mener at det er flere grunner til denne krisen, og peker på blant annet vår kulturs overseksualiserte bilde av dagens jenter og kvinner, spredningen av forbrukskultur og materialisme, internett og medias stadig større omfang og innvirkning, og den stadig hardere konkurransen om god utdanning og gode jobber i et raskt utviklende og endrende samfunn. Han mener disse og flere faktorer spiller en rolle i krisen som regjerer blant dagens unge jenter. De bidrar til krisen ved å signalisere og støtte opp om alle de motstridende krav og forventninger som kommuniseres til jentene. Det er ikke lenger snakk om en "dobbel-klemme". Det dreier seg om det Hinshaw omtaler som en "trippel-klemme"; The Triple Bind.

Den unge kvinne er utsatt for flere budskap på en gang, budskap som ikke lar seg kombinere. Stephen Hinshaw samler budskapene i tre punkter (Hinshaw, 2009):

1) Vær god på alle de tradisjonelle "jente"- tingene. Unge jenter i dag forventes å ha mye empati og omsorgsfølelse. De skal være snille, ydmyke, hjelpsomme og oppmerksomme på andres behov. Alle disse er klassiske feminine egenskaper som karakteriserer den kvinnelige kjønnsrollen. De skal også tiltrekke seg en suksessrik kjæreste eller mann, men samtidig skal de ikke vise for sterke seksuelle følelser, da det blir sett ned på både av menn og kvinner.

2) Vær god på alle de tradisjonelle "gutte"- tingene. I motsetning til de tidligere generasjoner, hvor "jente-egenskapene" var nok for å sikre seg en god framtid og et godt renommè, forventes det også av dagens jenter at de er gode på mange av de tingene som tradisjonelt har blitt ansett som maskuline dyder. Jenter skal være gode i en sport, eller opptatt av trening, og de skal gjøre det godt på skolen, slik at de får høye karakterer og kan konkurrere om de beste utdanningene ved de beste utdanningsinstitusjonene. De skal etter endt utdanning hevde seg i ett tøft jobbmarked, der gjennomgang av antall kvinnelige toppledere versus antall mannlige

toppledere, viser at det fortsatt er langt færre kvinner på toppen av karrierestigen (Statistisk Sentralbyrå, 2012). Så i tillegg til å skulle være ydmyk og empatisk, må jentene være ambisiøse, selvhevdende og konkurranseinnstilt for å utvikle sin jobbkarriere. Noen som lukter en selvmotsigelse? Når det gjelder seksuell erfaring og kunnskap, er det ikke lenger bare guttene som skal være frampå blant potensielle kjærester. Jenter skal også ha selvsikkerheten til å søke kjærester og ha et sunt seksualliv.

3) Innrett deg på en smal sti av urealistiske standarder, uten noe reelt alternativ. Når det gjelder kvinnelig utseende og kropp, kunne tidligere generasjoner se til familie, slekt eller kulturelle forbilder for informasjon om samfunnets bilde på feminitet. Kvinners historie er en historie om å bli objektivisert som kropp, med blikk, betraktninger og en rolle som seksuelt objekt. I dagens teknologiske samfunn, har ungdommen tilgang til helt andre kilder av informasjon om hva som er norm og ønskelig utseende. Dagens bilder av kvinner er vanligvis overfeminiserte og seksualiserte, og de signaliserer et fokus på kvinner som setter utseende først, og evner, kunnskap og egenskaper sekundært. Kvinner i media som gjennom hardt arbeid baner vei for samfunnsutvikling og likestilling, forteller i samme artikkel åpenhjertig om sin opptatthet av eget utseende, kropp og slanking. Kvinner som i utgangspunktet averterer seg selv som opptatt av å være som de er, stolte av sitt utseende med sine medfødte kroppslige former, men som allikevel gjennom sine handlinger viser at også de vil passe inn i det samfunnet anser som kvinnelighet. Som et eksempel fra USA har vi artisten og skuespilleren Beyonce Knowles, som har gått ut og omfavnet sin kropp med fyldige hofter, lår og rumpe. Hun sa hun var stolt av sin kropp, og trivdes med sitt utseende, til tross for presset som legges på personer i underholdningsbransjen. I 2006 fikk artisten og skuespilleren tilbud om en rolle i en film, noe som krevde at hun gikk ned flere kilo i vekt. Artisten levde på en ekstrem diett i tre måneder, mens hun forsikret alle om at straks filmingen var over, ville hun få tilbake sine kvinnelige former som tidligere hadde kjennetegnet artisten. 6 år senere, mangler artisten fortsatt sine gamle former. I en kultur med stort slankepress, blir det lett å skylde på media som formidler av dårlige forbilder. Kultur er så mye mer enn mediapress, det er normer, nære relasjoner, konsumerisme av produkter som løfter det ene og slanker det andre. Men media blir allikevel ofte den synlige syndebukken for den usynlige årsaken. Fra mer hjemlige trakter, slapp kommunikasjonsrådgiver Kjell Terje Ringdal ut boken "Kunsten å overbevise" i 2009 (Dagbladet, 2009). I forbindelse med lanseringen av boken uttalte han i et intervju hvordan menneskers vekt og utseende kan stå i veien for deres suksess. Han brukte Høyre-leder Erna Solberg som eksempel, og sa at Erna var så overvektig at det overskygget

hennes budskap og gjorde at mange ikke hørte hva hun sa. Han mente at hennes store kropp svekket Høyre- lederens troverdighet og at hun mistet stemmer på grunn av dette. Forfatteren har senere forklart at han står ved sine uttalelser, da han mener at det er "hele pakken" som kommuniserer verdier og prioriteringer, og at kroppen er en viktig del av denne pakken. 3 år senere, har Høyre- leder Erna Solberg gått ned 30 kg. Toppidrettsstjerner som Marit Bjørgen, som i januar 2012 skapte mediahysteri i flere land fordi kjolen hun bar, viste fram hennes store biceps. Det faktum at hun mottok pris for både årets kvinnelige utøver og årets forbilde, gikk mange aviser hus forbi. Dette er noen av en lang rekke eksempler på hvordan dagens unge jenter mangler alternativer til den smale sti samfunnet har staket ut gjennom slike oppslag og signaler. Du skal ha suksess, men så lenge du ikke er slank, har ikke suksessen noe å si da den blir overskygget av det som anses som en usuksessfull kropp. Mote- og modellverdenen som mange unge jenter vender til for inspirasjon, sender ut de samme signalene. I løpet av de siste årene, har det gått mote i å bruke "fyldige" modeller i reklamer. Et godt eksempel på dette er Dove- reklamen som rullet over skjermene i 2005, der damer danset i undertøy og viste fram sine formfylte kropp. I et forsøk på å normalisere samfunnets syn på kropp, fikk reklamen stor oppmerksomhet for deres bruk av naturlige kvinner og feiringen av "Real Women". Reklamekampanjen ble til og med belønnet med priser, for sitt forsøk på å endre standarden for kvinnelig skjønnhet. Reklamen og fokuset på disse kvinnene framstilte dem som spesielle og unike. Men gjennom å framheve fyldige modeller som spesielle, kan reklamen ha bidratt til å understreke normen i samfunnet, gjennom nettopp å sette disse fyldige kvinnene utenfor den regjerende normen for skjønnhet. Slik sjelden bruk av fyldige modeller, kan på denne måten bidra til å forsterke tanken om at dette er unikt og utenfor normen. Uansett hva den unge jenta måtte velge å gjøre med livet sitt, må hun passe på å alltid være slank, sexy, pen og ha en misunnelsesverdig kjæreste. Vær deg selv, og vær perfekt også! Jentene har ikke tilgang til informasjon om alternative livsstiler. Det som ved første øyekast virker som en alternativ livsstil, viser seg til slutt å dreie seg mot et fokus på det samme som resten; slanking, kosthold, trening, karriere og status. Det er ingen andre måter å være jente på. I realiteten, finnes det ingen alternativ.

Samfunnsmessige forhold er en sentral faktor for psykisk helse (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). Gjennom sosialisering inn i kjønnsroller, eksponering for media, forventninger fra forskjellige mennesker i deres liv og kulturelle normer, forventninger og begrensninger, utsettes dagens unge jenter for et krysspress som setter dem i en håpløs situasjon. Jentene skal vite hva som forventes av dem. De forventes å jobbe hardt og lykkes

innen alle ovennevnte områder, innen en kultur uten alternativer. Samtidig skal det ikke synes at hun jobber hardt, da hun alltid skal fremstå som velstelt, balansert og harmonisk. Hun skal ha det hele, men samtidig leve livet uten spor av at hun har jobbet hardt for å oppnå det hele. Sett i lys av identitetsdannelse, legger dette krysspresset grunnlag for stor forvirring blant tenåringsjenter. Avhengig av ytre bekræftelse som hun er, vil den unge kvinnen gjerne motta bekræftelse fra alle rundt seg, og må jobbe hardt for å imøtekomme alles forventninger. Dette gir liten tid til å sette seg ned og kjenne etter hva hun selv vil. Fokuset på betydningen av høyere utdanning, og statusen som visse yrker medfører, leder henne i en retning, til tross for at hennes karakteristiske kvinnelige egenskaper og tenkemåte styrer henne i en annen retning.

2.3 Følger av The Triple Bind

Utviklingen av det moderne vestlige samfunn, med alle muligheter og forventninger er ikke bare negativt. Det har utvilsomt åpnet dørene for nye muligheter som tidligere ikke har vært tilgjengelige for kvinner. På en måte kan The triple bind slik ses på som et sett med muligheter for dagens unge jenter. Muligheter til å utmerke seg på områder innen utdanning og jobb, muligheter for ny identitetsdannelse, eller muligheter til å utforske ting som tidligere har vært reservert for guttene. Med likestillingen av kvinner og menn i det vestlige samfunn, kom også mulighetene, og i teorien står alle dører åpne for både kvinner og menn i dagens samfunn. Men ett sted på veien ble mulighetene til forventninger, og forventningene for store. Det ble åpnet for muligheter, men samtidig satt en ny standard for hva det vil si å være kvinnelig og suksessfull. Det er nå engang slik at huden får rynker av å smile, mange gode måltider påvirker figuren, hardt arbeid og lite søvn gir lite overskudd til andre ting, vin er dårlig for huden, soling skader den også, og både karriere om dagen og å elske om natten gir blå ringer under øynene (Skårderud, 1994). Å leve livet uten spor er en umulighet.

Stephen Hinshaw hevder i sin bok at standarden for dagens unge jenter er satt for høyt, og har ført jentene inn i en krise, der høye mål og stress topper seg, og får store følger (Hinshaw, 2009). Han mener at de uoppnåelige og selvmotsigende forventningene som stilles til dem, gjør at jentene sitter forbløffet og overveldet igjen, mens de prøver stadig hardere å imøtekomme de uoverkommelige kravene. Som et resultat av dette, skriver Hinshaw, har forekomsten av aggresjon og vold blant jenter, visse former for psykiske lidelser som selvskading og spiseforstyrrelser, og til og med selvmord økt de siste årene. Ved en gjennomgang av statistikken, finner han at hele 25 % av amerikanske tenåringsjenter lider av

selvskading, spiseforstyrrelser, depresjoner, selvmordstanker eller voldelig atferd (Hinshaw, 2009). De jentene som slipper unna psykiatriske diagnoser, er ikke å anse som immune mot de forventningene som befinner seg rundt dem. Mange av dem er misfornøyde med sine kropper og sine prestasjoner. De er på evige slankekurer, men sitter alltid med en gnagende følelse av at de aldri vil kunne klare å oppfylle alle de forventningene som stilles til dem, uansett hvor hardt de jobber eller hvor mye de prøver.

Ser vi på statistikk over psykiske lidelser blant barn og ungdom i Norge, finner vi at forekomsten i Norge er omtrent på nivå med det vi finner i andre vestlige land, og alt i alt tyder resultater fra de fleste store studier på at det ikke har vært noen vesentlig endring i forekomst av psykiske lidelser i befolkningen de siste tiårene (Folkehelseinstituttet, 2009). Det er riktignok noe uenighet om hvorvidt det har vært en reell økning i psykiske lidelser i Norge de siste årene, eller om mye fokus og åpenhet rundt psykisk helse har gjort at flere søker hjelp og behandling slik at det kan virke som vi har hatt en økning i forekomst. Folkehelseinstituttet kunngjorde i 2009 sin første omfattende rapport om psykiske lidelser i Norge. Det hevdes her at angst og depresjoner kan anses som våre nye folkesykdommer, og at det har funnet sted en sterk økning i behandling for psykiske lidelser, samtidig som stadig flere blir uføretrygdet som følge av disse nye folkesykdommene (Mykletun, Knudsen & Mathiesen, 2009). I barne- og ungdomsårene er angst og depresjoner de hyppigste psykiske lidelsene etter at puberteten inntreffer. Blant barn i alderen 7-9 år er de mest utbredte psykiske lidelsene etter forekomst; atferdsproblemer, angstlidelser, ADHD og depresjon, med 2/3 av lidelsene blant gutter og 1/3 blant jenter. Men etter puberteten blir bildet snudd. De vanligste lidelsene er da angst, depresjon, atferdsforstyrrelser og ADHD, med 2/3 av lidelsene blant jentene og 1/3 blant guttene (Folkehelseinstituttet, 2008). I forhold til barn og ungdom er det spesielt oppsiktsvekkende at enkelte psykiske lidelser i dag ser ut til å slå ut tidligere enn de gjorde før. Depresjon, som er en av de vanligste lidelsene hos ungdom, synes å ramme stadig yngre folk i dag, enn det gjorde tidligere (Norsk Helseinformatikk, 2008). Når det gjelder selvskading er det vanskelig å finne vitenskapelige bevis på forekomst, men Boyce og medarbeidere mener å ha grunnlag for å dokumentere en økning av såkalt impulsiv selvskading i både kliniske populasjoner og befolkningen ellers (Sommerfeldt & Skårderud, 2009). Leger og helsearbeidere rapporterer om økt synlighet av selvskadende atferd, særlig hos unge mennesker. Det er en viss evidens for at det ikke bare er snakk om økt synlighet, men også om økte forekomster. I forhold til spiseforstyrrelser, har det også vært mye

oppmerksomhet rundt at pasientene stadig blir yngre (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010).

Ser vi på den kjønnsmessige fordelingen av de ovennevnte psykiske lidelsene, finner vi at de rammer en overvekt av jenter (Folkehelseinstituttet, 2008). Denne kjønnsbelastningen som oppstår idet ungdommene når puberteten, sammenfaller i tid med kroppslige forandringer, og at de kommer i møte med flere personer og instanser, og dermed flere påvirkninger, forhåpninger, krav og forventninger. Hele 2/3 av depresjoner og angstlidelser rammer jentene, mot 1/3 hos guttene. Flest jenter blir henvist til behandling på grunn av emosjonelle symptomer som angst, tristhet og depresjon (Folkehelseinstituttet, 2008). Vi ser denne kjønnsmessige overbelastningen særskilt godt i forhold til en psykisk lidelse som har blitt kalt en "kvinnelidelse", nemlig spiseforstyrrelser. Her kan det å være jente faktisk synes å være en risikofaktor.

2.4 Spiseforstyrrelser

De nervøse spiseforstyrrelsene har blitt kalt vår tids etniske lidelse (Skårderud, 1994). Som de vestlige forbrukersamfunnenes etniske lidelse, uttrykker spiseforstyrrelser kjernekonfliktene og spenningene som eksisterer i vår kultur. Spiseforstyrrelser er i denne sammenheng unike, på den måten at sosiokulturelle faktorer sterkt påvirker epidemiologi, symptomformer, utvikling og etiologi (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). Kroppen blir en måte å kommunisere med omverden på, og sladrer på denne måten om kulturens normer og trender. Allerede på 1970-tallet ble endringer i kjønnsroller framsatt som en mulig medvirkende årsak til utvikling av spiseforstyrrelser (Lunn, 2010). Den moderne kroppen har etter hvert blitt et prosjekt og et kulturprodukt, ved at kroppen har blitt noe som skal skapes og bygges opp. Det moderne har utviklet seg til en stor oppjustering av krav og forventninger til den enkelte, noe som manifesterer seg i det enkelte hevder å være en epidemi av spiseforstyrrelser i vestlige samfunn. Det er mye uenighet rundt dagens forekomst av spiseforstyrrelser, der noen hevder at det har vært en betydelig økning, mens andre tilskriver denne "økningen" til økt interesse rundt fenomenet og dermed økt oppmerksomhet for ellers uoppdagede tilfeller (Skårderud, 1994). Skårderud (1994) argumenterer for at det har vært en reell økning av spiseforstyrrelser, på bakgrunn av at en så alvorlig lidelse som anoreksi rett og slett ikke lar seg skjule eller feildiagnostiseres. I tillegg hevder spiseforstyrrelsers epidemiologi, vitenskapen om lidelsens forekomst og utbredelse, nå å kunne dokumentere en økende utbredelse. Skårderud (1994)

påpeker også at dagens spiseforstyrrelser viser en følsomhet for tidsånden, og i aller høyeste grad er en spissformulering av den postindustrielle vestlige kulturen. Det er derfor usannsynlig at de hadde den samme utbredelsen for 50 år siden. På bakgrunn av dette mener Skårderud det er lite trolig at den tilsynelatende økte forekomsten kun kan komme av økt interesse og oppdagelse av flere tilfeller enn tidligere (Skårderud, 1994).

2.4.1 I et historisk riss..

Spiseforstyrrelser som lidelse har gjennom noen tusen år, blitt framstilt og tolket forskjellig. Vi har fortellinger datert to tusen år tilbake, som ligner på det vi i dag kaller anoreksi og bulimi (Skårderud, 1994). Mellom år 700 og 1000 skal det ha levd en kvinne ved navn Wilgefortis, tilsynelatende den syvende datter av kongen av Portugal. Kvinnen ville vie sitt liv til Gud. Hun ble asketisk og kuet sin jordiske appetitt som bevis på sin hengivenhet til Gud og fornektelse av menn og kjødet. Kvinnen ble etter hvert avmagret og viste mange symptomer som i dag assosieres med spiseforstyrrelser. I motsetning til i dag, ble middelalderens anoreksi fortolket som et religiøst fenomen, da det var mange religiøse ritualer knyttet til mat. Askese ble tolket som en religiøs ytring, og overdrevne fasteritualer har i ettertid blitt kalt "hellig anoreksi" eller "anorexia mirabilis". Det handlet ikke om å bli tynn for skjønnhetens skyld. Det handlet om å bli tynn som et uttrykk for sin åndelighet. "Dagens spiseforstyrrelser er et verdslig og medisinsk fenomen. Mirakelet er blitt til sykdom, og helgenen er blitt pasient." (Skårderud, 1994, s. 26).

På slutten av 1800-tallet begynte spiseforstyrrelser som lidelse å få økt oppmerksomhet og anerkjennelse i europeisk medisinsk litteratur. Det første begrepet som ble dannet var anorexia nervosa, og ble introdusert av engelskmannen Sir William Gull i 1872 (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). Norge var sent ute med anerkjennelse av anorexia nervosa som diagnose, og lette helt fram til 1950-årene etter andre diagnostiske betegnelser som Simmonds sykdom, hysteri, psykosomatisk lidelse, somatopsykisk lidelse og nervøs dyspepsi (ibid.). I 1980-årene begynte spiseforstyrrelser for alvor å vekke interesse både blant fagmiljøer og menigmannen. Det var flere grunner til dette, blant annet klinikernes økte kunnskap og evner til å diagnostisere fenomenet, synliggjøring av flere pasienter i behandlingsapparatet, samt et samfunnskritisk engasjement. Kvinnebevegelsen bidro også sterkt ved å rette søkelyset mot kulturens krav til kvinner, tynne skjønnhetsidealene og kvinnelighetens vilkår (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). Det ble hevdet at

spiseforstyrrelser kunne anses som grafiske kulturelle uttalelser om grunnlaget for å være kvinne i moderne vestlige kulturer (Malson, 2009). Hilde Bruch anses i dag som en moderne pioner hva gjelder spiseforstyrrelser, og var også en av de første til å påpeke de kulturelle faktorerens innflytelse på lidelsen, og ikke minst lidelsens økte synlighet. Økt synlighet og økt forekomst sammenfalt i tid med store samfunnsmessige omveltninger i vestlige samfunn. I siste halvdel av 1900-tallet, så vi utvikling av en forbrukerkultur, der individuell tilfredsstillelse prioriteres framfor felles goder, samtidig som endrede kjønnsroller og endringer i familieliv legger et nytt grunnlag for identitetsdannelse og selvskapelse. Som følge av dette, har den profesjonelle forståelsen av spiseforstyrrelser endret seg betraktelig de siste 30-40 årene. Spiseforstyrrelser som lidelse er plastiske, i den forstand at symptomene og lidelsenes uttrykksform endrer seg i takt med samfunnsmessige endringer og sosiokulturelle forhold (Skårderud, 1994). Dette gjør at gruppen av spiseforstyrrede blir mer heterogen, og fagfolk må forholde seg til mer varierende symptomsammensetninger og komplekse bilder av den spiseforstyrrede pasienten. Dette reflekteres ikke minst i diagnosemanualene som benyttes for diagnostisering, der revisjoner av manualene har medført stadig differensiering av forskjellig patologisk spiseatferd (Lunn & Rokkedal, 2010).

2.4.2 Diagnostisk avgrensning

Vi har i dag to dominerende diagnosesystemer; Verdens Helseorganisasjons International Classification of Diseases 10th edition (ICD-10) og American Psychiatric Association sin Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4th edition (DSM-IV) (Lunn & Rokkedal, 2010). I Norge er det ICD-10 som er det offisielle systemet i bruk, så jeg vil videre benytte dette diagnosesystemet.

Det har vært stor aktivitet rundt diagnostikken av spiseforstyrrelser, og opp gjennom årene har det blitt presentert både mer og mindre heldige forslag til diagnoseversjoner (Skårderud, 1994). Mennesker med spiseforstyrrelser kjennetegnes først og fremst av et komplisert forhold til mat og spising, men også ved vansker med å forholde seg til egne tanker og følelser. De mest kjente versjonene av spiseforstyrrelser er anoreksi og bulimi, to lidelser som samtidig er like og ulike. Sentralt for begge, er en overvurdering av vektens og figures betydning for selvoppfattelsen, og en overopptatthet av kropp og utseende. Personen kan oppleve seg selv som besatt av tanker og følelser omkring disse temåene, og denne besettelsen manifesterer seg i form av et intenst ønske om å slanke seg, angst for fedme og en

fanatisk opptatthet av mat, vekt, kropp og kalorier (Lunn & Rokkedal, 2010). Dette okkuperer majoriteten av den berørtes tankevirksomhet og hverdag, og kan styre store deler av livet og hemme personens daglige fungering. Når det gjelder de atferdsmessige konsekvensene av disse tankene og følelsene, skiller de forskjellige lidelsesformene seg fra hverandre. Mens personer med anoreksi forfølger fantasien om å være slank, veksler personer med bulimi mellom overdrevet inntak av mat og forsøk på å forhindre denne matens fetende konsekvenser gjennom forskjellige former for rensing eller fasting. Innen begge lidelsesformer er overopptattheten av mat i fokus, men mens personer med anoreksi forsøker å holde sine spiseutskeielser i fantasien, lever personer med bulimi disse utskielene ut for fullt. Dette resulterer i forskjellige symptomuttrykk og forskjellige følger av de to vanligste formene for spiseforstyrrelser.

ICD-10 opererer med i alt åtte forskjellige former for spiseforstyrrelser (KITH Medisinske kodeverk, 2012):

F50.0: Anorexia nervosa

F50.1: Atypisk anorexia nervosa

F50.2: Bulimia nervosa

F50.3: Atypisk bulimia nervosa

F50.4: Overspising forbundet med andre psykiske lidelser

F50.5: Oppkast forbundet med andre psykiske lidelser

F50.8: Andre spesifiserte spiseforstyrrelser

F50.9: Uspesifisert spiseforstyrrelse

Et praktisk problem rundt diagnostisering av spiseforstyrrelser, har blitt å finne ut hvor grensen skal gå mellom anoreksi og bulimi, da pasienter ofte befinner seg enten ett sted mellom disse to diagnosene, eller beveger seg frem og tilbake mellom de to. Det amerikanske diagnosesystemet DSM-IV benytter seg imidlertid kun av en annen diagnose i tillegg til varianter av anoreksi og bulimi. EDNOS- diagnosen (Eating Disorder Not Otherwise

Specified) fungerer som en sekkebetegnelse i tilfeller der alle kriterier for de spesifikke spiseforstyrrelsene anoreksi og bulimi ikke oppfylles (Lunn & Rokkedal, 2010).

Da fokuset i denne oppgaven ikke ligger på diagnosene men mer på årsaker til, og følger av diagnosene, vil jeg for enkelhetens skyld i det videre kun presentere de spesifikke spiseforstyrrelsene Anorexia nervosa og Bulimia nervosa. Dette for å gi et lite innblikk i diagnosegruppen.

2.4.3 Anorexia nervosa

Anoreksi er en lidelse karakterisert ved bevisst vekttap som er framkalt og vedlikeholdt av personen, gjennom viljemessig redusert matinntak, ofte kombinert med overdrevet høyt aktivitetsnivå (Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser (IKS), 2012). Lidelsen er forbundet med en nokså spesifikk psykopatologi, der frykt for en lubben kropp og fedme framstår som påtrengende tanker. ICD-10 stiller følgende kriterier for en Anorexia nervosa-diagnose (Helsetilsynet, 2000):

- a) Kroppsvekten holdes minst 15 % under forventet vekt (enten ved vekttap eller fordi den aldri er oppnådd), eller BMI <17,5. Pasienter i prepuberteten oppnår eventuelt ikke den forventede vektøkning i vekstperioden.
- b) Vekttapet er selvfremkalt ved at "fetende mat" unngås. Ett eller flere av følgende kan også være til stede: selvfremkalte brekninger og bruk av avføringsmidler, overdreven trening og bruk av appetittdeppe medikamenter og diuretika.
- c) Forstyrret kroppsoppfatning i form av en spesifikk psykopatologi, der frykten for å bli overvektig vedvarer i form av en påtrengende, overdrevet idé, og individet pålegger seg selv en lav vektgrense.
- d) Omfattende endokrin sykdom som omfatter aksene hypothalamus- hypofyse- gonadene, er til stede hos kvinner som fravær av menstruasjon og hos menn ved tap av seksuell interesse og potens (et klart unntak er vedvarende vaginale blødninger hos kvinner som får hormonerstatningsterapi, vanligvis i form av p -piller). Det kan også være økt mengde av veksthormoner og kortisol, forandringer i den perifere metabolismen av thyreoidhormonet, og unormal insulinsekresjon.

e) Hvis utbruddet er prepubertalt, blir den pubertale utviklingen forsinket (vekststans som hos jenter vises ved at brystene ikke blir utviklet og ved at de ikke har fått menstruasjon før fylte 16 år, og hos gutter ved at genitaliene ikke utvikles normalt). Ved helbredelse blir puberteten ofte fullført normalt, men den første menstruasjonen inntreffer sent.

Til tross for at det ikke framkommer av diagnosekriteriene, er det i faglitteraturen vanlig å skille mellom to undergrupper av Anorexia nervosa. På den ene siden er det de som hovedsakelig bare vegrer maten. Disse er omtalt som "restrictors" eller restriktiv type. Den andre gruppen er de som benytter seg av renselsesmetoder som oppkast og avføringsmidler, og som også kan ha perioder med overspising. Dette omtales som anoreksi av bulimisk type. Disse undergruppene benyttes forøvrig i det amerikanske diagnosesystemet DSM-IV, og er nyttig i klinisk og terapeutisk sammenheng da de skaper innblikk i pasientens fenomenologiske verden (Lunn & Rokkedal, 2010).

Som følge av anoreksien, er vanlige symptomer at personen er avmagret og underernært, opplever fravær av menstruasjon (amenoré), økt kroppsbehåring (lanugobehåring), og blåfarging av hender og føtter. I tillegg er det vanlig med symptomer slående lik dvaletilstanden til dyr som går i hi; nedsatt stoffskifte, lav kroppstemperatur, langsom hjerterytme og lavt blodtrykk (Lunn & Rokkedal, 2010). Forekomsten av anoreksi antas ifølge Statens Helsetilsyn (2000) å ha holdt seg stabil de siste 25 årene, mens Norsk Helseinformatikk (2012) hevder at det i befolkningen som helhet forekommer nyoppstått anoreksi hos ca. 20 pr 100.000 personer pr år, med en betydelig økning særlig de senere år. Anoreksi er den tredje vanligste dødsårsaken for unge kvinner i Europa, og selvmord, hjertesvikt og underernæring er de vanligste dødsårsakene ved spiseforstyrrelser. En analyse av alle artikler utgitt mellom 1966 og 2010 som rapporterer om dødsrater hos pasienter med spiseforstyrrelser, bekreftet antakelsen om flere ganger så høye dødsrater hos personer som lider av spiseforstyrrelser, sammenlignet med personer uten lidelsene (Helsebiblioteket, 2011).

2.4.4 Bulimia nervosa

Bulimia nervosa kom først inn i diagnosesystemene i 1980 i DSM, og ikke før i 1992 i ICD (Lunn & Rokkedal, 2010). Bulimi blir beskrevet som en lidelse karakterisert ved gjentatte runder med spising og overdrevet opptatthet av kontroll med kroppsvekten, med det resultat at personen tar i bruk ekstreme virkemidler for å dempe den "fetende" virkningen av den inntatte

maten. Vanlig debutalder for bulimi ser ut til å være noe høyere enn ved anoreksi, samtidig som det antas en svakt økende forekomst av bulimi (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). ICD-10 stiller disse kriteriene for en Bulimia nervosa- diagnose (Helsetilsynet, 2000):

a) Det forekommer en vedvarende opptatthet av spising og en uimotståelig trang til mat.

Pasienten bukker under for episoder med overspising, hvor store mengder mat konsumeres innen for en kort tidsperiode.

b) Pasienten forsøker å oppveie den ”fetende” virkningen av mat på en eller flere av følgende måter: selvfremkalte brekninger, misbruk av avføringsmidler, fasteperioder, bruk av appetittdependerende midler, appetitthemmende preparater eller diuretika. Når bulimi rammer diabetiske pasienter, kan de forsømme insulinbehandlingen.

d) Psykopatologien består av en sykkelig frykt for overvekt, og pasientene setter en klart definert vektgrense som er langt under den vekten som etter legens oppfatning er optimal eller sunn. Det foreligger ofte, men ikke alltid, en sykehistorie med en tidligere episode av anorexia nervosa. Episoden kan ha forekommet måneder eller år tidligere. Den tidligere episoden kan ha manifestert seg gjennom et fullt utviklet sykdomsbilde, eller kan ha vært av en lettere, skjult form med moderat vekttap og en forbigående fase med amenoré.

Basert på solide nasjonale og internasjonale studier anslås forekomsten av bulimi for kvinner i aldersgruppen 15-44 år å være på 2 %. Dette innebærer at det til enhver tid vil være ca 18 000 kvinner i denne aldersgruppen som har bulimi (Folkehelseinstituttet, 2009). I motsetning til anoreksi, kan bulimi synes vanskelig å oppdage for utenforstående, da denne lidelsen er lettere å skjule. Personer med bulimi er vanligvis normalvektige, eller lettere over- eller undervektige, noe som gjør at lidelsen ikke synes så godt på kroppen ved første øyekast. Som følge av overdrevet matinntak og påfølgende forsøk på kompenserende atferd, finner en ved nærmere undersøkelser ofte elektrolyttforstyrrelser, menstruasjonsforstyrrelser, erosjon av tannemalje og hevelse av spyttkjertler i kjeven som følge av hyppig oppkast.

2.4.5 Årsaker til spiseforstyrrelser; mekanismer, kontroll, grenseløshet og selvfølelse

Siden spiseforstyrrelser for første gang ble beskrevet, har lidelsen vært kilde til fascinasjon blant både forskere, klinikere og menigmannen. Dette har resultert i mange teorier og

forklaringsmodeller i forsøk på å forklare årsaker bak lidelsens opprinnelse og utbredelse. Alle de forskjellige forklaringsforsøkene gjenspeiler det umulige i å identifisere en enkelt teori og dermed en enkelt årsaksfaktor som forklaring på hvorfor enkelte utvikler spiseforstyrrelser. De mange forklaringsforsøkene gjenspeiler det faktum at spiseforstyrrelser ikke er monokausale lidelser, men multikausalt betingede lidelser (Lunn, 2010). Dette innebærer at det ikke er mulig å gi et generelt svar på bakgrunnen for utvikling av spiseforstyrrelser, men at det må vurderes ut ifra forskjellige vinkler i den enkelte situasjon. Det foregår et komplekst samspill mellom kulturelle, samfunnsmessige, kjønnsmessige, familiære, individualpsykologiske og biologiske faktorer, som alle bringer sitt i mer eller mindre grad til hvert enkelttilfelle. Økt forståelse for denne kompleksiteten, har gjort at det er blitt vanlig å flytte fokus fra isolerte risikofaktorer til mekanismer. Det har blitt vanlig å skille mellom disponerende forhold, utløsende forhold og vedlikeholdende forhold. De disponerende forhold tolkes gjerne som en sårbarhet, som i møte med ett eller flere utløsende forhold kan resultere i en form for spiseforstyrrelse. Eksempler på disponerende forhold kan være genetikk, perfeksjonistiske personlighetstrekk, familiære forhold, kulturelle forhold, eller traumer av forskjellige slag. Utløsende forhold er livshendelser som medfører mye stress for personen, eksempelvis tap og konflikter, tidlig pubertet, mobbing, slanking, store prestasjonskrav, endrete livsvilkår som store omveltninger i bosituasjon eller lignende. De vedlikeholdende forholdene gjør at sykdommen opprettholdes, og kan være familiekonflikter utløst av sykdommen, negative reaksjoner fra omgivelsene, de psykiske symptomene av feil- eller underernæring, opplevd nytte av symptomene, opplevelsen av å være unik og spesiell, demping av indre uro og spenninger, unnvikelse av negative følelser og en opplevelse av å ha noe en kan kontrollere (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010).

Dette med kontroll er noe som ofte nevnes i forbindelse med spiseforstyrrelser. Hilde Bruch har definert anorexia nervosa som "a struggle for control, for a sense of identity, competence and effectiveness" (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010, s. 382). Klinikere påpeker hyppigheten av unge jenter som refererer til opplevelsen av å mangle kontroll over sitt eget liv, der en indre opplevelse av kaos, ensomhet og utilstrekkelighet skaper forvirring og en trang til handling. Jentene fører en fortvilt kamp om kontroll over følelser, prestasjoner, sin egen kropp og sine omgivelser. Forsøkene på å kontrollere spising og vekt blir for dem både et konkret og et symbolsk uttrykk for å gjenvinne denne kontrollen over sin egen tilværelse. Spiseforstyrrelser kan slik anses som psykisk smerte forsøkt dempet gjennom konkretiseringen i kroppen. Sett i relevans til forventninger og krav stilt til dagens unge

jenter, blir det klart at forvirring om hvilke forventninger som bør innfris og følelsen av utilstrekkelighet, kan bidra til opplevelsen av å miste kontroll. Samtidig som det Stephen Hinshaw (2009) omtaler som "The triple bind" ikke gir rom for alternative veier å gå, bidrar dette til en manglende følelse av selvkontroll. Spiseforstyrrelsen blir en tingliggjøring av tanker, emosjoner og relasjoner. Det ironiske ved lidelsen er at jo mer kontroll personen får, jo mindre kontroll har personen over sykdommen. Etter hvert opptar spising og vekt hele personens eksistens, og den unge jenta som startet å kontrollere, blir nå kontrollert av et evig tankespinn.

Det moderne vestlige individ blir stadig konfrontert med en kultur strippet for grenser. Det er ingen grenser for hva en kan gjøre, hvor en kan gå eller hva en kan oppnå. Man skal være seg selv, og realisere seg selv, men mange vet ikke hvem dette "selv" er. De sosiale, religiøse og historiske rettesnorene som tidligere begrenset individet er forsvunnet, og igjen står et sårbart og ubeskyttet menneske. Kroppen oppleves som den siste grense i kulturer karakterisert av mange og raske forandringer. Samtidig handler grenser om identitetsdannelse, da identitet baserer seg på evnen til å skille seg selv fra andre. Uten grenser for seg selv og andre, er det vanskelig å skille seg selv fra andre. Ingen grenser- ingen identitet. Spiseforstyrrelser har blitt omtalt som "de forvirrete grensers lidelse" (Skårderud, 1994). Mange kan ha konkrete erfaringer med grenseoverskridelse og grensekrenkelse, mens andre kun sitter med en følelse og opplevelse av å være "grenseløse", der alle har innflytelse og skal ha noe å si om hva som bør gjøres og oppnås. I jakten på sin egen identitet, vet den spiseforstyrrede lite om hvem hun er og hva som er hennes vilje og ønsker. Når hun er usikker kan hun ikke søke trøst og forsikring i sin egen indre trygghet, for den finnes ikke. Utenfor bombarderes hun av forventninger og krav, uten rettesnorer som kan guide henne til å ta de riktige valgene, eller selvfølelse til å stole på egen vurderingsevne.

Svært forskjellige mennesker får spiseforstyrrelser, men det finnes allikevel fellestrekk i mangfoldet. Noen grunntemaer blir stadig nevnt i forbindelse med spiseforstyrrelser, og ett av disse er lav selvfølelse eller selvtillit. Skårderud (2000) hevder at spiseforstyrrelser alltid handler om lav og svingende selvfølelse. Begrepene selvfølelse, selvoppfattelse og selvtillit brukes ofte om hverandre i litteraturen, men Juul og Jensen (2003) setter skiller mellom disse. De betegner selvfølelse som en slags indre søyle som sier noe om hvem "jeg" er, og ut ifra den tas det valg. Dette er en grunnleggende følelse. Selvtillit beskrives imidlertid som et ytre stillas som en kan støtte seg til. Selvtillit er basert på de tingene man er flink til, har blitt

fortalt man er flink til og som man føler man mestrer. Selvtillit er dermed basert på handling, men kan anses som en del av selvfølelsen (Lund, 2004). Skårderud (2000) skriver at en tilfreds person med evne til å tro på sine egne ressurser, til å tåle skuffelser og til å trøste seg selv, neppe vil utvikle en spiseforstyrrelse noen gang. Han hevder at det ofte søkes mestringsstrategier innenfor områder med synlige resultater som idrett, skole eller innen venneflokket, i et forsøk på å kompensere for lav selvfølelse. Hilde Bruch tegner et bilde av den alvorlige spiseforstyrrelse som en som er preget av manglende utvikling av det psykologiske selvet, og senere forskning har bekreftet en manglende regulering av selvfølelsen hos personer med spiseforstyrrelser (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010).

2.4.6 Media og WHO som kultur?

Det har vært stort fokus på media som formidler av usunne idealer, og pådriver for skjønnhetsfremmende midler. Blader med bilder av slanke jenter med et visst utseende, tv-serier der kvinner kommer seg gjennom medisinstudiet og blir suksessfulle leger uten så mye som et hårstrå på ville veier, og uendelig med reklame via både tv og internett om produkter som gjør deg slank, blond og brun. Moderne kultur skaper gjennom et slikt fokus, misnøye hos unge jenter. Samtidig som å påpeke hva som er idealet, tilbyr reklamer midler for å hjelpe deg med å komme stadig nærmere dette idealet og dempe misnøyen. På denne måten er media med på å skape mye misnøye, samtidig som media spiller på denne misnøyen gjennom bruk av reklame og fokus på kjendiser som ikke møter idealet. En slik sirkel skaper profit.

Populærvitenskap om spiseforstyrrelser framstiller ofte media som sydebukk og formidler av hva som er ønskelig utseende blant jenter. Og for en del unge med spiseforstyrrelser er skjønnhetsidealer helt sentrale referansepunkter, men ikke for alle (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). Mediene skaper ikke spiseforstyrrelser. De fanger opp og forsterker idealer som allerede finnes i kulturen, og å fokusere på media som ensbetydende med det kulturelle i spiseforstyrrelser, vil bli for snevert. For en mer helhetlig kulturforståelse av spiseforstyrrelser er det likeså interessant å se på hvorfor vi er så opptatt av media, og hvorfor vi så sterkt følger de idealer som formidles. Det er ikke bare snakk om en estetisk idealisering av en slank kropp, men også en idealisering og et moralsk press for å leve et sunt liv med det forhold til kropp, mat, vekt, utseende og mosjon som medfølger. Organisasjoner som Verdens Helseorganisasjon og Helsedirektoratet legger grunnlaget for den sunnhetspolitikken som føres i landet, og skaper gjennom sine helseanbefalinger normer for hva som er sunnest og best. De

kommer blant annet med anbefalinger av mosjonsmengde og BMI-grenser (Body Mass Index), der høyde og vekt ses i forhold til hverandre som en norm på hva som er mest gunstig. Særlig interessant i denne sammenheng, er det at normene for BMI har endret seg (Lunn, 2010). Fra å ligge mellom 20 og 25, har anbefalt BMI gått ned til å ligge mellom 18,5 og 24,9 (Verdens Helseorganisasjon, 2012). Det er Verdens Helseorganisasjon som kommer ut med disse anbefalingene, og på denne måten legger føringer for samfunnets sunnhetspolitikk. I et samfunn med stadig fokus på sunnhet, kan det være vanskelig å ikke overdrive og plutselig befinne seg balanserende på en fin linje mellom sunt, og patologisk i form av en spiseforstyrrelse.

Men vi kan ikke skyldte bare på kultur. Selv om det i vestlige samfunn eksisterer en grobunn for utvikling av spiseforstyrrelser, er ikke denne grobunnen i seg selv nok som forklaring (Lunn, 2010). Kulturen er bare én av mange faktorer, og spiseforstyrrelser er i bunn og grunn en individuell lidelse som selvfølgelig ikke kan forklares ene og alene ut ifra et kulturelt press. Som tidligere nevnt har det blitt vanlig å skille mellom disponerende-, utløsende- og vedlikeholdende forhold. De fleste jentene vil komme seg gjennom puberteten og ungdomsalderen på en god måte, men enkelte er simpelthen dårligere rustet enn andre til å møte livet med alle de utfordringer og forventninger som følger med. Spiseforstyrrelser er og blir multikausalt betingede tilstander. Når kulturen "renner over sine bredder", må de treffe en sårbarhet for å kunne påvirke, og det er derfor aldri helt tilfeldig hvem som blir rammet av en spiseforstyrrelse.

2.4.7 En "kvinnelidelse"

Til tross for at det er multikausalt betingede lidelser, uttrykker spiseforstyrrelser seg spesifikt om kvinners psykologiske kår. For hundre år siden var hysteri en velkjent lidelse blant vestlige kulturers privilegerte familier, og rammet i høy grad kvinner framfor menn (Skårderud, 1994). Hysteri var 1800-tallets "kvinnelidelse", og ble ansett som en sivilisasjonslidelse da symptomene var overdrivelser av de kulturelle stereotypiene for kvinnelighet. Datidens kvinne var forventet å være tydelig feminin og seksuelt tiltrekkende, men var samtidig underlagt en streng og hyklersk moral. De motstridende forventningene resulterte i en kroppslig eksplosjon av symptomer, og Freud kalte kvinnens hysteriske kropp for et "privatteater" (Skårderud, 1994). Vår tids "kvinnelidelse" er spiseforstyrrelser. Det er slående hvordan vi ser en kjønnsmessig overbelastning blant disse lidelsene. Anoreksi og

bulimi er 10 ganger hyppigere hos jenter og kvinner enn hos gutter og menn (Folkehelseinstituttet, 2009), og en regner med at kun 10- 20 % av det samlede antall spiseforstyrrede er menn. De siste 20 årene har det riktignok vært økt fokus og kunnskap om spiseforstyrrelser hos gutter og menn, men en slik kjønnsmessig fordeling innenfor psykiatrien er allikevel helt unik. Spiseforstyrrelser er den psykiske lidelsen med tydeligst kjønnet karakter (Skårderud, 1994). Det er ikke funnet grunnlag for en forklaring av en slik kjønnsforskjell hverken innenfor vektreguleringens- eller appetittreguleringens biologi, og Skårderud (1994) hevder derfor det er legitimt å rette søkelyset mot de psykologiske og samfunnsmessige betingelsene som danner grunnlaget for vår tids kvinnelighet. Det kan se ut til at det er kultur som er fellesvariabelen, og det dreier seg om de generelle forventningene til kvinner i vestlige samfunn. Det er funnet empirisk grunnlag for at jenter med spiseforstyrrelser mer enn øvrige jenter, internaliserer de standarder som er satt for vellykket femininitet (Skårderud, 1994). Disse jentene tolker idealene overdrevet bokstavelig, på søken etter den ytre bekreftelsen de er avhengig av. I samfunn der unge jenter stadig møtes av forstrukne idealer og portretter av kvinner som har alt og klarer alt, blir det vanskelig for enkelte å ikke strebe etter den samme suksessen.

2.4.8 Skolen som prestasjonsarena

I vårt moderne samfunn, preget av forretningsutvikling og vekst, opplever dagens ungdom at utdanning prioriteres høyt, og skolefaglige prestasjoner anses blant mange som mål på suksess. Skolegangen forbindes gjerne med store krav og forventninger til ungdommen, og utdanning i det 21. århundret er ekstremt krevende. En typisk skoledag er akademisk, fysisk og emosjonelt krevende for elevene. Skolehverdagen er fylt med utfordringer, og i en ytrestyrt verden fungerer karakterene som mål på suksess. Jenter med spiseforstyrrelser utgjør en gruppe som gjerne strekker seg langt i prestasjoner på skolen, og perfeksjonisme er et hyppig fenomen blant disse jentene. Særlig blant anoreksipasienter preges personligheten gjerne i stor grad av perfeksjonisme. Hun blir ikke helt fornøyd før det er perfekt, og sliter med å være nest best. Disse jentene har sjelden skolefaglige problemer før sykdommen, men de oppstår vanligvis som følge av den (Norsk Helseinformatikk, 2008). Den perfekte jenta og hennes kropp kan aldri hvile, og perfeksjonismen blir utmattende fordi det sjeldent blir bra nok i hennes øyne. Perfeksjonistiske personlighetstrekk anses som disponerende forhold, en sårbarhet som i møte med utløsende forhold kan resultere i en spiseforstyrrelse.

Offentliggjøring av PISA-resultater og press på skolene for å bedre disse resultatene, har gjort at kravene som stilles til elevene er blitt større, konkurransen har økt mellom elevene, og avstanden mellom de som har suksess og de som mislykkes har blitt større (Tate, 2000). Tidligere forskning innen skole og utdanning antyder at en prestasjonsorientert målstruktur kjennetegnet av nasjonale standarder for kunnskap, nasjonale prøver for å måle om standardene er nådd samt offentliggjøring av resultatene på prøvene, hindrer utvikling av positive læringsstrategier og motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2005). Denne typen målstruktur der prestasjoner er det eneste som teller, øker presset og konkurransen i skolen, og fører til at ungdom med høye prestasjonskrav og perfektjonistiske personlighetstrekk sliter med å rive seg løs fra prestasjonsjaget.

Foreldres forventninger til sitt barn i forhold til både skole og prestasjoner på andre arenaer, antas å virke som en blant mange miljøfaktorer i forhold til utvikling av spiseforstyrrelser (Norsk Helseinformatikk, 2011). Sykdommen framstår ofte som vanskelig å forstå, da den gjerne kommer til uttrykk som en slags "patologisk normalitet", der normal aktivitet overdrives til et punkt der det ikke lenger er funksjonelt (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). Symptomatisk atferd kan på denne måten blant annet vise seg som overdrevent jag etter gode skolefaglige prestasjoner, og vansker med å bli tilfredsstilt med nest best resultat. I litteraturen skrives det om meget høy skolestisk prestasjon blant jenter med spiseforstyrrelser (Lask, 2000). Etter hvert som sykdommen strammer grepet, blir det stadig vanskeligere for den rammede å holde følge med de krav som stilles til funksjon. Spiseforstyrrelsen blir ofte en altoppslukende aktivitet, samtidig som mangelen på energi gjør at skolehverdagen blir tøff, og jaget etter gode prestasjoner blir stadig tyngre.

3 Metodologiske rammer

“Forskning dreier seg om å lete frem kunnskaper som belyser en sak slik at vi kan forstå den bedre”
(Skogen, 2006 s.13).

Etter at forskningsfelt og tema er bestemt, må forskning gis en form. I denne forbindelse brukes gjerne begreper som metode og design. Colin Robson (1993) sier at design dreier seg om å utvikle et forskningsprosjekt med utgangspunkt i forskningsspørsmål, og peker på nødvendigheten av å reflektere rundt valg av fokus, strategi, metode og taktikk for sin forskning (Skogen, 2006). I dette kapittelet tar jeg derfor for meg valgene jeg har gjort i forhold til forskningsdesign og metode, for å få innsikt i unge jenters opplevelse av forventninger og krav i dagens samfunn, og hvordan de ser dette i forhold til utviklingen av sin spiseforstyrrelse. Jeg vil først beskrive mitt vitenskapsteoretiske utgangspunkt. Deretter vil jeg presentere datainnsamlingsmetode, gjøre rede for den praktiske gjennomføringen og analysemetoden som ble benyttet. Jeg vil avslutte med en drøfting av kvaliteten i forskningsarbeidet.

3.1 Vitenskapsteoretisk utgangspunkt

“Et overordnet mål for kvalitativ forskning er å utvikle forståelsen av fenomener som er knyttet til personer og situasjoner i deres sosiale virkelighet.”
(Dalen, 2011 s.15).

Jeg var i dette prosjektet ute etter å få innsikt i mine informanternes subjektive opplevelse av forventninger, krav og spiseforstyrrelser. Det ble derfor naturlig å velge en kvalitativ metodetilnærming. Kvalitativ forskning dreier seg om å få en dypere innsikt i hvordan mennesker forholder seg til-, og opplever sin hverdag og sin situasjon. For å belyse denne dimensjonen av menneskers eksistens, benyttes ofte begrepet "livsverden". Begrepet har tidligere vært knyttet til filosofen Edmund Husserl, som er kjent som grunnleggeren av moderne fenomenologisk tradisjon, men har senere blitt anvendt mer generelt innenfor kvalitativ forskning (Dalen, 2011). Livsverdenen fysisk sett, er den daglige verden av gjøremål, mennesker og ting som befinner seg rundt oss. Forståelsesmessig eller fenomenologisk sett er livsverdenen den umiddelbare, ureflekterte, teoriløse innstillings forståelse av dagliglivets gjøremål, mennesker og ting (Wormnæs, 2005). Livsverden skiller seg fra teoriens og vitenskapens verden ved at handlinger, ting, natur, mennesker og

samhandlinger framstår slik vi umiddelbart forstår dem, og i vår livsverden forholder vi oss som om alt eksisterer slik vi umiddelbart oppfatter dem.

3.1.1 Fenomenologi

Fenomenologi er en filosofisk tradisjon som har hatt stor innflytelse på samfunnsvitenskapelige fag som spesialpedagogikk (Dalen, 2011). Som nevnt anses Edmund Husserl som danneren av fenomenologi som filosofi rundt år 1900, men den ble senere videreutviklet av tenkere som Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre og Maurice Merleau-Ponty (Kvale & Brinkmann, 2009).

I forhold til forskning er fenomenologi et begrep som fremhever interessen for å forstå sosiale fenomener ut fra informantenes egne perspektiver, og beskrivelser av verden slik den oppleves av informantene. Det fokuseres på at oppfattelse er virkelighet for den det gjelder, og det jobbes ut ifra en forståelse om at den virkelige virkeligheten, er den det enkelte mennesket oppfatter (Kvale og Brinkmann, 2009). Menneskers erfaringer regnes innen fenomenologien som gyldig kunnskap, og ifølge Merleau-Ponty dreier det seg om å beskrive fenomenene så presist som mulig. Målet er å komme fram til en undersøkelse av essenser ved fenomenene, ved å gå fra å beskrive enkelttilfeller til å søke etter invariante essensielle betydninger i beretningene. Det gjelder å innhente opplysninger om informantens erfaringer og beskrive disse, snarere enn å forklare og analysere, mens en hele tiden forholder seg lojal til informantens egen versjon av sin historie. Dette krever at en ser bort i fra, og setter i parentes såvel den vitenskapelige som den commonsense-baserte forhåndskunnskap en innehar, for å nå frem til en fordomsfri beskrivelse av fenomenene. Og her ligger målet, men også utfordringen. Er det noen gang mulig å betrakte noe fullstendig løsrevet fra egne teorier og fordommer?

Kritikken som rettes mot fenomenologien går vanligvis ut på at en slik fordomsfri iakttakelse og formidling er umulig, og at forsøk på å sette egen før- forståelse i parentes er et uoppnåelig mål. Som forsker med et fenomenologisk perspektiv, påtar en seg derfor et ansvar for å ha et reflektert forhold til vår egen innflytelse, forhåndskunnskap og før- forståelse, slik at vi mest mulig presist kan gjenfortelle våre informanternes erfaringer og meningsinnhold uten å anlegge våre egne tolkninger som eneste fasit (Malterud, 2011). Slik gjør forskeren ved kvalitative studier, bruk av både beskrivelser og tolkninger.

3.1.2 Hermeneutikk

Erkjennelsen av målet om rene objektive beskrivelser som uoppnåelig, inkluderer erkjennelsen av at beskrivelser og tolkninger går hånd i hånd. Det lar seg ikke gjøre å bruke det ene uten å bruke det andre; "enhver beskrivelse er farget av tolkninger, og enhver tolkning bygger på beskrivelser." (Malterud, 2011 s. 44). På bakgrunn av denne unektelige sammenheng, hører de kvalitative metoder hjemme i den hermeneutiske erkjennelsestradisjon, som dreier seg om tolkning av meninger i menneskelige uttrykk.

Hermeneutikk betyr "læren om tolkning", og er en filosofisk tradisjon som danner et vitenskapsteoretisk grunnlag for det sterke fokus på forståelse og fortolkning som vi finner innen kvalitativ forskning (Dalen, 2011). Begrepet "den hermeneutiske spiral" brukes ofte for å beskrive hermeneutikkens vektlegging av sammenhengen mellom helhet og delene som utgjør helheten. Det understrekes at det må foregå en vekselvirkning mellom det enkelte budskap, delen, og helheten for å oppnå dypere forståelse (Dalen, 2011). I min oppgave ble den hermeneutiske spiral bestående av historier om hvordan den enkelte informant så sin egen spiseforstyrrelse i et større perspektiv, der ting som forventninger til prestasjoner og holdninger i samfunnet forøvrig utgjorde helheten som den enkelte informants spiseforstyrrelse, var en del av.

Wormnæs (2005) skriver at hermeneutikk som virksomhet, er å komme fram til en velbegrunnet tolkning, meningsutlegning eller forståelsesutlegning av et meningsformidlende materiale. Hermeneutikk som fag, er en metodelære for tolkning og meningsutlegning. Hermeneutikk kan ta seg forskjellig ut fra fag til fag, men utgangspunktet er alltid at en tolker retter seg fortolkende mot et meningsformidlende materiale, som er spontanforstått ut fra tolkerens før- forståelse. Herfra kan tolkeren følge ulike retninger, tilnærmingmåter, metoder og perspektiver. Ved at tolkeren inntar avsenderperspektiv og søker etter hva avsenderen formidler eller har villet formidle, skjer tolkningen ut ifra det fenomenologiske perspektiv (Wormnæs, 2005). Innsamling og analyse av datamateriale i denne oppgaven er gjort fra et fenomenologisk perspektiv. Gjennom fortolkning av mine informanters beretninger, har jeg søkt å få innsikt i deres opplevelser og erfaringer. Denne innsikten vil således være en fortolkning av mine informanters livsverden. Sentralt innen hermeneutikken, men også i forhold til valgt tema for oppgaven, står forskers før- forståelse.

3.1.3 Om det forståttes karakter

Det vi forstår kan være så forskjellig, all forståelse er bestemt og farget av en før- forståelse eller en forståelseshorisont (Dalen, 2011). Fullstendig objektiv forståelse er som nevnt en utopi. Hans Georg Gadamer anses som en viktig bidragsyter til utviklingen av hermeneutikk som fag, og hans første utgangspunkt var at vi aldri kommer uten fordommer. Ingen kan starte på null. Likeså er min forståelse av mine informanternes livsverden påvirket av min før- forståelse. Før- forståelse omfatter oppfatninger og meninger som forsker på forhånd innehar, i forhold til det fenomenet som studeres (Fuglseth, 2006). Dalen (2011) påpeker betydningen av å trekke inn sin egen før- forståelse på en måte som muliggjør størst mulig innsikt og forståelse av informantens opplevelser og uttalelser. Hun mener at bevissthet og refleksjon rundt egen før- forståelse vil gjøre forskeren mer sensitiv for informasjon. Innenfor hermeneutisk tradisjon blir det generelle hovedpoeng at en må tolke seg selv inn i tolkningsprosessen, ved at en alltid involverer seg selv og sine egne forestillinger i møtet med en tekst eller et menneske. Vi må inn i materialet med refleksjon om vår egen før- forståelse, og se hvordan vi med dette møter materialet, uavhengig av om målet er tolkning eller beskrivelse.

3.1.4 Min før- forståelse

Min interesse for temaet forventninger, perfektjonisme og spiseforstyrrelser ble vekket av en praksisperiode ved en skole som drev med opplæring av skoleelever som var innlagt på sykehus på grunn av spiseforstyrrelser. Her fikk jeg beskrivelser av pasienter jeg oppfattet som sykkelig opptatt av å perfektjonere sine prestasjoner innen diverse områder som skole, trening og utseende. Vel vitende om at perfektjonisme og treningsfokus ofte er del av de ulike spiseforstyrrelsene, slo det meg hvor langt disse jentene strakk seg for å møte det de anså som idealer og perfektjonisme.

Parallelt med min praksistid, bestod pensumlisten min av bøker om psykiatri, kropp, kunnskap, selvoppfatning, og en bok som pekte seg ut. The Triple Bind av forsker, psykolog og professor Stephen Hinshaw (2009). Denne boken ble en tankevekker, og tok opp dilemmaer jeg aldri før hadde oppfattet, men som ikke desto mindre er en del av min, ja alles hverdag i mer eller mindre grad. Jeg opplevde at Hinshaw satte ord på det på en måte jeg ikke hadde vært borti tidligere, og ikke minst; jeg kjente meg igjen. Ungdommer flest skal komme seg gjennom en ungdomstid fylt av forventninger, forhåpninger, ønsker på deres vegne og

motstridende signaler om hva som er ønskelig atferd, utseende og prestasjoner. Som nevnt går det bare bra med de fleste. Men det er en liten, men ikke ubetydelig andel det ikke går bra med, og som tipper under for kaoset. Stephen Hinshaw hevder gjennom sin forskning at økning i antall tilfeller av spiseforstyrrelser, er et testamente på at det kreves mer av ungdommen i dag enn det gjorde før, og at mer ofte blir til for mye for dagens unge jenter (Hinshaw, 2009). Ut ifra dette lå min før- forståelse. Jeg satt inne med "populærvitenskap" om spiseforstyrrelsens mentalitet, der gode resultater på skolen eller en slank kropp, samt en uendelig dyp brønn av motivasjon for å oppnå nettopp dette, førte unge jenter ut i noe som de etter hvert mistet kontrollen over. Jeg forstod det slik at disse jentene satte seg mål, og så kun målstreken langt i det fjerne, uten å tenke over veien dit og konsekvensene veien medførte. Jeg antok at de alle var perfeksjonister. Samtidig satt jeg, etter å ha lest boken, med en følelse av at det var noe i det, som Hinshaw beskrev i *The Triple Bind*. Jeg antok at flere unge jenter ville ha denne samme følelsen etter å ha blitt fortalt "budskapet". Forståelse for at ungdomstiden er en påvirkningsfull tid med mye usikkerhet om hvem man er og hvor man skal, kombinert med min nyervervede kunnskap om forventningene som eksisterer i vestlige samfunn, gjorde at min før- forståelse var preget av litt lesing og litt erfaring. Jeg ville nå forsøke å beskrive mine informanternes opplevelser i forhold til dette tema, samtidig som jeg var bevisst min egen før- forståelse.

Selv om en erkjenner at beskrivelse og tolkning henger tett sammen, er det mulig å vektlegge den ene av disse dimensjonene mer enn den andre, ved datainnsamling og analyse av kvalitativt materiale (Malterud, 2011). Forskeren kan innta en uttalt tolkende posisjon, eller en uttalt beskrivende posisjon. Jeg har i min oppgave beveget meg mot en mer beskrivende posisjon, da min intensjon har vært å representere mine informanternes stemmer og livsverdener så lojalt som mulig. Jeg har vært ute etter innsikt i, og forståelse av disse menneskenes opplevelser, og har derfor samlet inn utsagn uten å spørre om det er riktig eller sant, og akseptert dette som kunnskap informantene mine har villet dele med meg. Samtidig har jeg hele veien beholdt en reflektert holdning til min egen før- forståelse og akseptert at jeg aldri har kunnet legge denne fullstendig til side. Jeg har tålt ambivalensen ved at jeg har visst at jeg har påvirket mitt materiale i henhold til min før- forståelse, men samtidig arbeidet for å redusere denne innflytelsen ved å være bevisst faktorer som tonefall, spørsmålsformulering og ansiktsuttrykk.

3.2 Metodisk tilnærming

“En metode er ett sett med regler som kan brukes på en mekanisk måte for å realisere en gitt målsetting. Det mekaniske elementet er viktig: en metode skal ikke forutsette vurderinger, kunstneriske eller andre kreative ferdigheter.”

(Elster (1980), sitert i Kvale & Brinkmann, 2009, s. 99).

Det har i mange år eksistert en debatt om hvilke forskningsmetoder som produserer sann kunnskap, og ulike forskere har ulike epistemologiske antakelser om vitenskapelig kunnskaps natur og opphav. Tilhengere av en positivistisk epistemologi hevder at det eksisterer en objektiv fysisk og sosial virkelighet, uavhengig av de som observerer den, og at observasjoner av denne virkeligheten, hvis gjort riktig, produserer vitenskapelig kunnskap (Gall, Gall & Borg, 2007). På den andre siden hevder tilhengere av konstruktivistisk epistemologi at den sosiale virkelighet konstrueres gjennom den tolkning og mening som individer ilegger den, og at det ikke finnes en virkelighet utenfor den mening hvert individ legger i den (ibid.).

Tilhengere av disse ulike epistemologiene har, i tråd med sitt syn på hva som er sann kunnskap, støttet opp om ulike forskningsmetoder. Mens positivistene har ansett kvantitative forskningsmetoder som eneste vei til kunnskap, har konstruktivistene åpnet for kvalitative metoder. Det er flere forskjeller mellom kvantitative og kvalitative forskningsmetoder, men de to retningene skilles gjerne fra hverandre på grunnlag av hvilken form datamaterialet som samles inn antar. Kvantitativ metode produserer ofte konkret, generaliserbar informasjon, mens kvalitative metoder gjerne resulterer i fyldige beskrivelser av personer og situasjoner (De Vaus, 2002). Blant forskere fra ulike grener vokser det imidlertid fram en stadig større konsensus om at kvantitativ og kvalitativ forskning kan komplementere hverandre, og sammen veie opp for ulike metodiske svakheter som inngår i begge tradisjoner (Gall, Gall & Borg, 2007).

Til tross for en tidligere tilsidesettelse, har kvalitative forskningsmetoder gjort seg sterkt gjeldende i flere disipliner, og siden 1980-årene har kvalitative forskningsmetoder blitt stadig mer benyttet innen samfunnsforskning (Kvale & Brinkmann, 2009). Kvale og Brinkmann (2009) hevder dette henger sammen med en kvalitativ orientering der prosesser og fenomener må beskrives før det kan lages teorier om dem, forstås før de kan forklares, og ses som konkrete kvaliteter før de kan behandles som abstrakte kvantiteter. Dette innebærer at fokus rettes mot de hverdagslige aspektene ved menneskelig handling, tenkning, læring og viten.

Dette som kontrast til en metodologisk positivisme der kvantifiserbare kjensgjerninger er eneste kjennetegn på vitenskapelig evidens. Innenfor kvalitativ forskning er det et overordnet mål å utvikle forståelse av fenomener som forbindes med personer og situasjoner i deres sosiale virkelighet. Det dreier seg om å oppnå dypere innsikt i hvordan mennesker opplever og forholder seg til sin egen livssituasjon og fenomener i deres hverdag (Dalen, 2011). Det tidligere nevnte begrepet livsverden benyttes gjerne for å beskrive denne dimensjonen, og omfatter personens opplevelse av-, og forholdende til sin egen hverdag. Begrepet livsverden er godt egnet innen en kvalitativ tilnærming, da det fokuserer på opplevelsedimensjonen i motsetning til en redegjørelsesdimensjon av de forhold personen lever under. I mitt prosjekt var det nettopp dette jeg var ute etter. I visshet om at det i litteraturen finnes flere beskrivelser og redegjørelser av faktorer som forbindes med utvikling av spiseforstyrrelser, ønsket jeg å ta opp en relativt lite fokusert del av sykdommen, og undersøke hvordan ungdommen selv opplever at dette stemmer. Jeg var ikke ute etter å gi noen vitenskapelig forklaring på hvorfor ungdom utvikler spiseforstyrrelser, ei ønsket jeg å avgjøre skyldspørsmålet om hvor et eventuelt ansvar ligger for at enkelte utvikler slike vansker i sin ungdomstid. Jeg var ute etter å få innsikt i spiseforstyrret ungdoms egne opplevelser av forventninger, forhåpninger og krav. Jeg ønsket innsikt i et fenomen som de fleste unge jenter møter, men som allikevel ikke alle fysisk kjenner på kroppen. Jeg ville undersøke teorien til Stephen Hinshaw om mange motstridende forventninger til dagens ungdom, og innhente fylldige beskrivelser av hvordan dette passet inn i mine informanternes livsverden. For å oppnå slike "tykke" beskrivelser, valgte jeg å bruke intervju som forskningsmetode.

3.2.1 Intervju som forskningsmetode

”Hvis du vil vite hvordan folk oppfatter verden og livet sitt, hvorfor ikke spørre dem?”

(Kvale & Brinkmann, 2009, s. 19).

Intervju betyr opprinnelig "en utveksling av synspunkter" mellom to personer som snakker sammen om ett tema (Kvale & Brinkmann, 2009). Samtalen er en grunnleggende form for menneskelig samspill, og det er gjennom samtaler vi lærer folk å kjenne og får vite noe om deres følelser, opplevelser, tanker, holdninger - ja deres verden slik de ser den. Det kvalitative forskningsintervjuet er ute etter nettopp dette; å forstå verden sett fra informantens side. Kvale og Brinkmann (2009) skriver at det kvalitative forskningsintervju forsøker å forstå verden fra informantens synspunkt, utforske meningen i menneskers opplevelser, og avdekke deres

livsverden før det gis vitenskapelige forklaringer. Dermed er intervju en metode som er spesielt godt egnet til å gi innsikt i informantens livsverden. Målet er å fremskaffe beskrivende, fyldig og levende informasjon om hvordan mennesker opplever ulike sider ved sitt liv eller sin livssituasjon, og opprettholdelse av lojalitet til informantens egen versjon av sin historie anses som viktig (Malterud, 2011). Intervjuet skal åpne for kunnskap som er forankret i informantens livsverden, og det er intervjuerens oppgave å skape en arena der det er mulig for informanten å snakke om hvilken betydning det vi snakker om, har for han eller henne. Videre kan et intervju anta flere forskjellige former, fra et upersonlig og høyst strukturert telefonintervju til omfattende og langvarige dype samtaler om et annet menneskes liv og opplevelser. Hvilken form for intervju som velges, avhenger blant annet av hvilken dybde man ønsker å oppnå i intervjuene, hvem som er informanter, hvor mange informanter en har, samt temaet som undersøkes. I mitt prosjekt har jeg valgt å benytte meg av et semistrukturert intervju. Ved semistrukturerte intervjuer er samtalen fokusert rundt forskjellige temaer som forskeren har valgt ut på forhånd, og det samtales ut ifra en forberedt intervjuguide, i motsetning til et fullt utarbeidet intervju. Det ligger i denne intervjuformen en stor grad av fleksibilitet, da intervjueren kan endre rekkefølgen på spørsmål i tillegg til å komme med oppfølgingsspørsmål ettersom hvordan intervjuet utvikler seg. Semistrukturert intervju er en balansegang mellom det å være åpen for forskjellige typer informasjon, samtidig som man sikrer at fokuset ligger på temaer og spørsmål som belyser valgt problemstilling (Bjørndal, 2002). Jeg ønsket å benytte meg av denne intervjuformen, da jeg var ute etter informasjon om informantens egne opplevelser med temaet forventninger og krav i livet til personer med spiseforstyrrelser. Jeg ønsket å høre deres historier og opplevelser, og hvordan de selv så på forholdet mellom forventninger og spiseforstyrrelsen deres. Valg av et semistrukturert intervju ga meg muligheten til å komme dypere inn i tema og den enkeltes historie, ved at jeg ikke var avhengig av å følge et manus, men kunne komme med oppfølgingsspørsmål for å følge opp interessante emner underveis. Dette gav meg større fleksibilitet i samtalen, noe jeg opplevde skapte en mer avslappet stemning under intervjuene. Jeg hadde på forhånd en anelse om at hvert intervju ville variere i forhold til innhold, og ved å ha et semistrukturert intervju kunne jeg følge opp den enkelte historie uten å være bundet til en fastsatt spørsmåls- rekkefølge og på denne måten ødelegge en god samtale. Da mitt prosjekt omhandler et sensitivt tema, ønsket jeg også å oppnå en god relasjon til mine informanter i håp om at dette skulle gjøre de mer avslappet og komfortable med å snakke med meg. Kleven (2002) sier det kan være slik at man ved bruk av en mindre strukturert

intervjuform lettere kan oppnå en åpen og fortrolig samtalesituasjon, der informanten åpner seg og avdekker forhold som ellers ikke ville blitt avdekket. Jeg anså dette som en stor fordel, da jeg var interessert i mine informanters personlige historier, tanker og opplevelser med mitt tema.

3.2.2 Utvalg

Empiriske data er forskerens kilde til svar på de spørsmål som springer ut av problemstillingen. Uansett om målet er å beskrive, forklare, eller utvikle begreper eller teoretiske modeller, vil det være utvalget som bestemmer hva vi har grunnlag for å uttale oss om. Utvalget avgjør på denne måten hvilke sider av saken forsker kan si noe om (Malterud, 2011). I mitt prosjekt var jeg i utgangspunktet ute etter et strategisk utvalg, der utvalget er sammensatt ut fra den målsettingen at materialet har størst mulig potensial til å belyse den problemstilling som er valgt (Malterud, 2011). Da jeg gjennom noen praksisopphold hadde knyttet kontakter med personer innen fagfeltet, håpet jeg det skulle gå lett å få tilgang til informanter gjennom disse. Men etter hvert som jeg begynte å sonde terrenget etter informanter og benytte meg av mine kontakter, møtte jeg stadig på det Hammersley og Atkinson kaller for "portvakter". Dette er aktører med kontroll over atkomstlinjer til informantene (Dalen, 2011), og var i mitt tilfelle overleger på sykehusavdelingen jeg hadde håpet å hente mine informanter fra. Da jeg ikke kunne benytte meg av mine kontakter som kilde til informanter, ble det brått vanskeligere å rekruttere et egnet utvalg. Jeg ble derfor nødt til å gå for et bekvemmelighetsutvalg, der jeg benyttet meg av de informantene jeg kunne få tak i. Bevisst på at et bekvemmelighetsutvalg har potensiale for å bli et noe skjevt utvalg, var dette det valget jeg satt igjen med, grunnet mitt temas sensitive natur.

Jeg hadde allikevel noen kriterier jeg opplevde som nødvendig å oppfylle, for at informantene skulle være i stand til å belyse min problemstilling. Mitt utvalg ble i denne forstand et kriteriebasert bekvemmelighetsutvalg, da jeg hadde tre enkle kriterier som måtte innfris. Dalen (2011) påpeker betydningen av en grundig redegjørelse for hvilket utvalg presenterte resultater bygger på. Hun hevder at en slik redegjørelse gjør det lettere for leseren å vurdere gyldigheten av de funnene som presenteres. I min oppgave har fokuset hele veien vært på mine informanters opplevelse av forventninger som stilles til dem, og hvordan de opplever dette i forhold til sin spiseforstyrrelse. Jeg har derfor benyttet meg av informanter som har eller har hatt en spiseforstyrrelse. Jeg anså ikke type spiseforstyrrelse som relevant i forhold

til min problemstilling, og stilte derfor heller ingen kriterier for type spiseforstyrrelse blant mine informanter. For å kunne følge Stephen Hinshaw sin teori om uforenelige forventninger og krav til unge jenter som grobunn for utvikling av en spiseforstyrrelse, ønsket jeg at mitt utvalg skulle bestå av kun jenter, da jeg var ute etter deres tanker om-, og opplevelser med denne teorien, som ikke omfatter gutter. Dette til tross for registreringen av at spiseforstyrrelser blir stadig vanligere også hos gutter (Norsk Helseinformatikk, 2011).

Jeg har valgt å se spesielt på forventninger og krav i forhold til skole og utdanning, og ønsket derfor at mitt utvalg skulle bestå av personer som hadde påbegynt eller gjennomført videregående utdanning. Dette fordi ungdommene da har vært gjennom en del skolegang, og jeg anser videregående elever som modne nok til å snakke om og reflektere rundt sitt syn på samfunn, forventninger, og skoleprestasjoner. Mine informantkriterier ble dermed som følger:

- Kvinner fra 16 år og oppover
- Diagnostisert med en spiseforstyrrelse
- Påbegynt eller gjennomført videregående opplæring

Da mine forsøk på å rekruttere informanter gjennom kontakter falt gjennom, bestemte jeg meg for å benytte meg av møteplassen jeg visste all ungdom benyttet seg av; internett. Jeg sendte mail til flertallige internettforum og støttegrupper, med ønske om å få legge ut en forespørsel etter informanter til mitt prosjekt. I denne forespørselen informerte jeg litt om mitt prosjekt, og ba de som var interessert om å sende meg en mail. På denne måten ble deltakelse i prosjektet fullstendig frivillig. I tillegg til dette, var min veileder behjelpelig med å sette meg i kontakt med kandidater. Dette resulterte i 6 informanter, samt ett prøveintervju.

Universitetet i Oslo anbefaler at det i et masterprosjekt rekrutteres tre til seks informanter. Samtidig legger Dalen (2011) vekt på at antall informanter ikke bør være for stort, da både gjennomføringen av intervjuene samt behandling av innsamlet data er en tidkrevende prosess.

Informantene jeg intervjuet var i alderen 17 til 24 år. De hadde alle hatt en eller flere former for spiseforstyrrelser, og mottatt diverse former for behandling. Alle var ved intervjutidspunkt i utdanning, noen gikk videregående skole mens noen tok høyere utdanning ved universitet eller høyskole. Samtlige informanter innfridde dermed mine forhåndssatte kriterier.

3.3 Den praktiske gjennomføringen

”Forskerens primære oppgave er å spørre hvorfor intervjupersonene opplever og handler som de gjør.” (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 49).

I mitt prosjekt ønsket jeg å få innsikt i hvordan Stephen Hinshaw sin teori om forventninger til unge jenter, passer inn i livsverdenen til unge jenter med spiseforstyrrelser. Jeg ønsket å intervjuere jenter som var i posisjon til å belyse dette, og da dette er et sensitivt tema, sendte jeg tidlig inn et meldeskjema til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) for å melde fra om mitt prosjekt. Jeg fikk tilbakemelding om at mitt prosjekt ikke omfattes av meldeplikten etter personopplysningsloven, da ingen personopplysninger behandles med elektroniske hjelpemidler og det opprettes intet manuell personregister. Jeg valgte allikevel å samle inn skriftlig samtykkeerklæring fra samtlige av mine informanter, da dette bidro til å gi dem informasjon om mitt prosjekt, samt deres rettigheter under prosessen.

Jeg benyttet meg av intervju som datainnsamlingsmetode, og ved bruk av intervju må det utarbeides en intervjuguide som omfatter sentrale spørsmål og temaer som dekker de viktigste områdene studien skal belyse (Dalen, 2011). Da jeg skriver om et sensitivt tema som kan vekke tunge minner og tanker hos mine informanter, benyttet jeg meg av traktprinsippet under utforming av intervjuguiden. Dermed begynte jeg ikke med de vanskeligste og mest personlige spørsmålene med en gang, men åpnet og avsluttet med relativt lette spørsmål. Jeg delte intervjuguiden inn i fem temaer jeg ville dekke under intervjuet; personlige egenskaper, forventninger og krav, skole og utdanning, før og nå, og framtiden. Dette var temaer jeg følte var viktige å prate om for å få innsikt i min problemstilling. Gjennom prøveintervjuet fikk jeg en pekepinn på hvordan dette fungerte, og jeg foretok noen små endringer ved å fjerne to spørsmål som ble overflødige eller besvart gjennom andre spørsmål.

Etter å ha kommet i kontakt med mine informanter og mottatt samtykkeerklæringer, avtalte vi møtested og tid for intervjuet. Intervjuene foregikk enten hjemme hos informantene eller på møterom på universitetet. Alle intervjuene ble tatt opp på lydbånd, og opptakenes lengde varierer fra 57 minutter til 1 time og 23 minutter.

Kvale og Brinkmann (2009) hevder at transkripsjon fra lydopptak til tekst er forbundet med flere tekniske og fortolkningsmessige problemstillinger. Samtidig uthever de at "Det finnes en grunnregel i transkripsjon: skriv uttrykkelig i rapporten hvordan transkripsjonene er utført"

(Kvale & Brinkmann, 2009, s. 189). Samtlige intervjuer i mitt prosjekt er transkribert så fort som mulig etter gjennomføring, for å unngå tap av mine inntrykk og eventuell tilleggsmateriale. Basert på hva som var nyttig transkripsjon for min forskning, samt at jeg var ute etter informantens livsverden og ikke en detaljert språklig analyse, valgte jeg å ikke transkribere intervjuene ordrett. Jeg har utelatt uttalelser jeg anser som irrelevant eller langt utenfor tema for mitt prosjekt, i tillegg til personidentifiserende uttalelser. Jeg mener at disse uttalelsene ikke er relatert til oppgavens tema, og derfor heller ikke av betydning for mine drøftinger og konklusjoner. Bortsett fra disse uttalelsene, er resten av intervjuene ordrett transkribert. Jeg har imidlertid tatt med noen av de mange dimensjonene i den muntlige samtalen, og anser disse som relevante for den psykologiske tolkningen av informantens meninger. Latter, pauser av forskjellige lengder, intonasjonsmessige understrekninger og ufullførte setninger fra informantene er tatt med og markert. Slik ser et utdrag fra et intervju ut, der I markerer intervjuers utsagn og T markerer informantens utsagn. Pauser er markert med ..., ufullførte setninger er markert med .., og latter er markert i parentes:

I: "hvilke forventninger tror du foreldrene dine har til deg?"

T: "... at jeg skal få en bra utdanning og jobb. At jeg skal få barn (Ler). Ja.. og at jeg skal være frisk, både fysisk og psykisk."

3.4 Metodiske begrensninger og feilkilder

Alle forskningsmetoder har sine svakheter, det samme gjelder ustrukturerte intervjuer. Kvalitative forskningsmetoder har den fordel at den åpner for en helhetsforståelse av sosiale prosesser og sammenhenger blant noen få undersøkelsesenheter. Men denne helhetsforståelsen vil alltid være et resultat av både forskers før- forståelse og forskers kompetanse som intervjuer. Kvale og Brinkmann (2009) anser forskningsintervju som et håndverk, og mener at når forskerens person blir det sentrale og viktigste forskningsinstrumentet, blir denne forskerens kompetanse og håndverksmessige dyktighet avgjørende for hvilken kvalitet den produserte kunnskap har. Som masterstudent har man begrenset erfaring med å gjennomføre forskningsintervju før en foretar selve intervjuene i sitt prosjekt. Dette kan dermed forringe kvaliteten på kunnskapen som produseres, da mine evner til å stille de "riktige" og gode spørsmålene er begrenset. Jeg har allikevel forsøkt å motarbeide denne metodiske begrensningen ved at jeg leste mye om forskningsmetode og

intervju som metode før selve gjennomføringen av intervjuene. Jeg følte dette hjalp meg til å være bevisst på vanlige "feller", som å ikke lede informantene til å svare det ene eller det andre men stille spørsmål så nøytralt som mulig, og å stille informative og kunnskapsproduserende oppfølgingsspørsmål. Samtidig viste det seg at den rådgivningstreningen jeg har vært igjennom i forbindelse med min utdanning kom godt med, da dette har gjort meg bevisst på hvordan en kan etablere en god kontakt og være en følsom og aktiv lytter gjennom bruk av kroppsspråk og bekreftende kommentarer. Jeg har fokusert på å være åpen og mottakelig for all informasjon, samtidig som jeg også innser at dette ikke fullverdig kan erstatte lang erfaring som intervjuer.

I forkant av intervjuene hadde jeg også lest mye teori og følte meg godt bevandret i temaet. Dette gjorde meg forhåpentligvis bedre i stand til å lage temaer for min intervjuguide og stille gode spørsmål, men kan på den annen side også ha gjort at jeg har vært på utkikk etter visse ting jeg ville ha bekreftet. Kvale og Brinkmann (2009) mener at intervjuer bør stille med en form for kvalifisert naivitet, der hun er i stand til å lede intervjuet inn på interessante temaer samtidig som hun viser åpenhet for nye og uventede fenomener. Jeg opplevde det tidvis som utfordrende å opprettholde denne kvalifiserte naiviteten. Å skulle forklare Stephen Hinshaw sin teori om sammenhengen mellom uforenelige krav til unge jenter og utvikling av spiseforstyrrelser uten å vise hva jeg mente om saken, var en utfordring jeg forsøkte å løse ved å holde fokus på å være åpen for andre meninger. Samtidig vil min tolkning av svarene jeg mottok være påvirket av min mening, da all informasjon alltid blir tolket i henhold til mottakers før- forståelse (Dalen, 2011). Jeg mener jeg har begrenset denne mulige feilkilden gjennom min tidligere redegjørelse for min før- forståelse, og gjennom å være bevisst på hvilken innvirkning dette kan ha.

Mitt prosjekt dreier seg om et sensitivt tema. En mulig begrensning ved bruk av intervju som metode, kan være at dette er en datainnsamlingsmetode som krever god kjemi og fortrolighet mellom forsker og informant. På grunn av temaets sensitive natur, kan det ha vært krevende for mine informanter å sitte ansikt til ansikt med en fremmed og fortelle om sine erfaringer. Dette kan ha gjort at enkelte informanter har vegret seg for å dele all kunnskap og informasjon de har sittet inne med, og kan dermed ha gitt meg et skjevt bilde. Dette er en begrensning ved metoden, som jeg har forsøkt å veie opp for ved å skape trygge rammer rundt intervjusituasjonen. Jeg har informert godt, både om informantens rettigheter og prosjektets hensikt, samt om konfidensialitet og anonymisering av innsamlet data. Jeg har også fokusert

på å være imøtekomende og uttrykt min takknemlighet for at informantene ville bruke tid på meg og mitt prosjekt, for slik å etablere en god kontakt og dermed en god og fortrolig samtalesituasjon.

3.5 Analyse og tolkning

”En gjennomarbeidet og veldokumentert analyse er det som skiller den vitenskapelige tilnærming fra overfladisk synsing.” (Malterud, 2011, s. 91)

Hensikten med analyse av kvalitative data, er å bygge bro mellom rådata og resultater ved at forsker stopper opp, tenker seg om og sammenligner alternative tolkninger og forklaringer. Dette oppnås ved at materialet blir organisert, fortolket og sammenfattet, med utgangspunkt i problemstillingen. Forsker skal stille spørsmål til materialet, og svarene på de spørsmål som stilles, er de mønstrene og kjennetegnene vi kan identifisere og gjenfortelle gjennom systematisk kritisk refleksjon (Malterud, 2011).

Gjennom mitt prosjekt ønsket jeg å få svar på følgende problemstilling: "Hvilken rolle spiller forventninger og krav i livet til jenter med spiseforstyrrelser?" Da jeg er ute etter ungdommens egne opplevelser, har jeg benyttet meg av et fenomenologisk perspektiv, der målet er å få innsikt i informantenes livsverden og erfaring med dette temaet. I analysen av datamaterialet mitt, tok jeg derfor utgangspunkt i den empiriske, fenomenologiske analysemetoden til psykologiprofessoren Amedeo Giorgi. Analysesystemet er utviklet til bruk ved fenomenologisk analyse av et datamateriale, og har vist seg særdeles godt egnet innen spesialpedagogisk forskning (Dalen, 2011). Første trinn i analysesystemet går ut på å få oversikt og en helhetlig forståelse av informantens opplevelse. Her understrekes betydningen av å legge til side den teoretiske og boklige lærdommen en sitter inne med, og fokusere på den konkrete opplevelsen til informanten. Andre trinn går ut på å dele inn helheten i det Giorgi kaller ”meaning units” eller meningsbærende enheter. Denne delingen gjør materialet til håndterbare enheter som så i det tredje trinn kan beskrives. I fjerde trinn analyseres enhetene i lys av det fenomen som studeres. Det femte og siste trinn i Giorgis analysesystem går ut på å gjøre en overordnet teoretisk tolkning av materialet, der forskeren fokuserer på de essensielle karakteristikene ved fenomenet som studeres (Dalen, 2011). Giorgis 5-trinns analysesystem svarer til det Kvale og Brinkmann (2009) kaller "meningsfortetting", og de skriver: "Denne formen for meningsfortetting kan være til hjelp for å analysere lange og ofte

komplekse intervjuetekster. Forskeren leter etter naturlige meningsenheter og uttrykker deres hovedtema." (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 212).

I mitt prosjekt bestod første trinn i analysearbeidet av å få et helhetlig inntrykk av hvert intervju. Jeg brukte tiden etter hvert intervju til å notere meg hva vi hadde snakket om, og fikk dermed dannet meg et hovedinntrykk av hvert intervju. I tillegg bidro fortløpende transkribering til at jeg reflekterte ytterligere rundt det informantene hadde sagt, og jeg kunne etter hvert også se helheter på tvers av intervjuer, blant annet ved at flere av informantene uttalte det samme. I andre trinn i analysearbeidet fant jeg fram til det Giorgi kaller "meaning units" eller de meningsbærende enhetene, slik de uttrykkes av informanten. Ryen presiserer at en meningsbærende enhet skal gi mening uten at den har behov for støtte av supplerende informasjon (Thagaard, 2009). Slik ser to av mine meningsbærende enheter ut:

"Jeg har en veldig sårbar personlighet. Har alltid tatt ting inntil meg. Er det noen som har sett på meg, så har jeg tenkt at "nå tenker de noe stygt om meg."

"Jeg har kanskje lyst til å bruke mer tid på skole, men føler at det er ganske mange rundt meg som blir skuffa hvis ikke jeg bruker tid på dem."

I arbeidet med dette benyttet jeg meg av både Microsoft Word og analyseverktøyet NVivo for å sortere ut de ulike enhetene.

I det tredje analysetrinnet sorterte jeg enhetene inn i kategorier, som i NVivo kalles "noder". Thagaard (2009) påpeker at denne kategoriseringen av meningsbærende enheter representerer en interaksjon mellom forskers før- forståelse, og tendenser i datamaterialet. Jeg gav kategoriene navn som dekket de meningsbærende enhetene, for å tematisere uttalelsene fra informantens synsvinkel, slik jeg fortolket det. Dette for å opprettholde mitt fenomenologiske perspektiv. Kategorinavnene er hentet fra informantens egne uttalelser ved at jeg benyttet meg av begrepene informantene brukte, for å sette navn på kategoriene. Eksempler på kategorinavn er "Forventninger til seg selv", "Kontroll" og "Frisone". Dette for å unngå at jeg selv tok med begreper som ikke dukket opp under intervjuene. Denne inndelingen i kategorier gjør det mulig å utføre både personsentrerte analyser hvor personen er i fokus, og temasentrerte analyser hvor forsker sammenligner informasjon fra alle informanter om hvert tema og ser etter mønstre. Det er vanlig å kombinere disse tilnærmingene innen en undersøkelse (Thagaard, 2009). For å opprettholde mitt fenomenologiske utgangspunkt der subjektet er sentralt, benyttet jeg meg av personsentrert

analyse ved at jeg fokuserte på å utvikle en forståelse for den enkelte informant og hennes opplevelse med temaet. Samtidig er det viktig at analysen fokuserer på sammenhenger mellom enhetene i materialet (Thagaard, 2009). Det understrekes også innen hermeneutikken at det må foregå en vekselvirkning mellom det enkelte budskap, delen, og helheten for å oppnå dypere forståelse (Dalen, 2011). Denne vekslingen mellom nivåer i analysen er viktig for å utvikle en forståelse som er både helhetlig og nyansert (Thagaard, 2009). Jeg brukte derfor en kombinasjon av personsentrert og temasentrert analyse, for slik å ha fokus på informantenes livsverden samtidig som jeg ser enhetene i intervjuene i sammenheng med helheten.

I analysesystemets fjerde trinn undersøkte jeg de meningsbærende enhetene jeg hadde sortert, i forhold til min problemstilling. Jeg tok for meg hver kategori, og holdt de opp mot min problemstilling, for å kunne se hvilke kategorier som belyste problemstillingen, samt hva den enkelte kategori sa om problemstillingen. I tillegg plukket jeg ut sitater fra informantene, som bidro til å belyse temaet i hver kategori, og som kunne brukes i resultatpresentasjonen. I femte og siste trinn i analysearbeidet sammenlignet jeg de meningsbærende enhetene under hver kategori, i jakten på både likheter og forskjeller i informantenes uttalelser som kunne belyse min problemstilling. Dette resulterte i en skriftlig presentasjon hvor de viktigste temaene i intervjuene er bundet sammen, sammenlignet med problemstillingen og belyst med sitater fra informantene. Giorgi sier at formålet med den fenomenologiske analysemetoden er å utvikle kunnskap om informantenes livsverden og erfaringer innenfor et felt. Vi leter etter de vesentlige kjennetegn ved det fenomenet vi studerer, og forsøker å sette vår egen førforståelse i bakgrunnen (Malterud, 2011). Gjennom å bruke Giorgi sitt analysesystem, kunne jeg innhente informasjon om mine informanters erfaringer med forventninger og krav, samt informasjon om hvilken rolle dette har spilt i deres liv med spiseforstyrrelser.

3.6 Kvalitet i forskningen

Kvalitet innen forskning dreier seg om i hvilken grad resultatene fra undersøkelsen er troverdige, og i hvilken grad de kan overføres i andre situasjoner og grupper utover dem som er direkte utforsket (Dalen, 2011). I samfunnsvitenskapelig sammenheng vurderes troverdigheten, styrken og overførbarheten av resultater som regel i sammenheng med begrepene reliabilitet og validitet (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg tar derfor her for meg mitt prosjekts validitet og reliabilitet, og avslutter med noen etiske utfordringer og refleksjoner.

3.6.1 Validitet

"All kunnskapsutvikling handler om å finne fram til mer eller mindre relevante versjoner av den virkeligheten som vi ønsker å få vite mer om. Valideringen skal klargjøre mulighetene og begrensningene ved den spesifikke versjonen vi har samlet oss om"

(Malterud, 2011, s. 181).

Validitet har å gjøre med i hvor stor grad en metode undersøker det den er ment å undersøke, og i hvilken grad våre observasjoner faktisk reflekterer det fenomenet vi ønsker å vite noen om. Det dreier seg altså om gyldigheten av en undersøkelse (Kvale & Brinkmann, 2009). Det er mange som har tatt for seg validitetsproblemer i intervjuforskning, og det finnes dermed diverse typer validitet å diskutere (Dalen, 2011). Brinberg & McGrath (1985) referert i Maxwell (1992, s. 280) hevder: "Validity is not a commodity that can be purchased with techniques... Rather, validity is like integrity, character, and quality, to be assessed relative to purposes and circumstances." I forhold til mitt prosjekt har jeg valgt å ta utgangspunkt i fire av Maxwell (1992) sine validitetstyper, da jeg mener disse er mest relevant i forhold til min metode og mitt tema. Disse validitetstypene er: deskriptiv validitet, tolkningsvaliditet, teoretisk validitet og generaliserbarhet eller ekstern validitet.

Deskriptiv validitet dreier seg om nøyaktigheten av det innsamlede datamaterialet, og hvorvidt informantene har sagt alt det påstås at de har sagt eller om forsker har vridd om på ting, lagt til ting, utelatt ting, hørt feil eller transkribert feil. Jeg har i mitt prosjekt benyttet meg av opptaksutstyr av god kvalitet, noe som har gjort at jeg har kunnet spole tilbake under transkriberingen for å få tak i nøyaktig det informantene sa. Jeg har også kunnet gå tilbake og dobbelsjekke at alle transkripsjoner er nøyaktige. Transkriberingen ble gjennomført fortløpende etter hvert intervju, for å unngå unøyaktigheter. Samtlige intervjuer er transkribert ordrett, med unntak av hele setninger jeg anså som fullstendig urelevant i forhold til temaet, og personidentifiserende setninger. Jeg har i tillegg tatt med pauser, intonasjonsmessige understrekinger, latter og ufullførte setninger, og mener at transkripsjonene gir et nøyaktig bilde av informantenes uttalelser.

Tolkningsvaliditet omhandler meningsinnholdet i informantenes utsagn, og måten disse er tolket på. Alt som blir sagt, blir tolket. Men det gjelder å tolke uttalelser fra informantens perspektiv, ikke fra forskers eget perspektiv. Målet er å gjennom analyse, tolke informantenes utsagn på den måten informantene mener det, altså fra et emisk perspektiv (Maxwell, 1992), og Dalen (2011) hevder at valide, rike og fyldige beskrivelser fra informantene er en

forutsetning for høy tolkningsvaliditet. Jeg har forsøkt å sikre tolkningsvaliditeten gjennom å forsøke å legge mine egne meninger til side under intervjuene, og vært åpen for det informantene har det med meg. Jeg har stilt oppfølgingsspørsmål, og bedt informanten utdype der ting har vært uklart. Jeg har også speilet tilbake enkelte uttalelser som en metode for å få bekreftet at jeg har forstått hva informanten har fortalt meg. Tolkningene vil til tross for dette alltid være noe påvirket av min egen før- forståelse. Men jeg mener at min tidligere redegjørelse for min før- forståelse, samt mitt fokus på å legge til side min kunnskap og før- forståelse for å få innsikt i informantenes livsverden, veier opp for dette og gjør forskningsprosessen så gjennomsiktig som mulig.

Teoretisk validitet handler om hvorvidt de begrepene, sammenhengene og modellene som forsker bruker, gir oss en teoretisk forståelse av det fenomen som prosjektet handler om. For å oppnå en slik validitet kreves det at de sammenhengene som hevdes, kan dokumenteres i datamaterialet og forskers sammenstilling og tolkning av dette (Dalen, 2011). Maxwell (1992) hevder i tråd med dette at det er to aspekter i forhold til teoretisk validitet; validiteten til begrepene eller byggesteinene i modellen forskeren bygger slik de er benyttet i tilknytning til fenomenet, og validiteten til måten disse byggesteinene eller begrepene er satt sammen. Gjennom analyse av mitt datamateriale har jeg tolket og drøftet informantenes utsagn i forhold til Hinshaw sin teori, samt i forhold til andre forfatteres teorier om sammenhenger mellom forventninger, krav og spiseforstyrrelser. Dette er riktignok mine tolkninger av uttalelsene, og det er derfor mulig at andre sammenhenger og forklaringer kan ligge til grunn utover mine konklusjoner.

Generaliserbarhet dreier seg om hvorvidt resultater fra en undersøkelse kan overføres til andre personer, situasjoner, tider og settinger enn de som har blitt direkte studert (Maxwell, 1992). I motsetning til ved kvantitative studier, er generaliserbarhet i kvalitative studier vanligvis basert på en antakelse om at resultater fra ett studie, kan være nyttig for å forstå liknende personer eller situasjoner, mer enn å være direkte overførbart. Kvale og Brinkmann (2009) skriver om analytisk generalisering, hvor hovedpoenget ligger i å foreta en vurdering av hvorvidt funnene fra en undersøkelse kan brukes som en slags veiviser for hva som kan komme til å skje i lignende situasjoner. Denne vurderingen baseres på en analyse av likheter og forskjeller mellom situasjonene, og anvender en argumentativ logikk. Konklusjonen er gyldig dersom bevisbyrden virker tilstrekkelig overbevisende (Andenæs, 2000). Målet med mitt prosjekt har vært å undersøke hvorvidt Hinshaws teori om uforenelige krav og

forventninger som en blant flere årsaksfaktorer for utvikling av spiseforstyrrelser, har hatt gehør blant mine informanter. Da jeg har benyttet meg av et bekvemmelighetsutvalg, anser jeg ikke dette som representativt for befolkningen forøvrig, og dermed ikke direkte generaliserbart. Jeg mener allikevel at en gjennom analytisk generalisering, der likheter og forskjeller mellom mitt utvalg og andre tilfeller legges til grunn, kan få nytte av mine resultater som et ledd i å øke forståelsen av det komplekse fenomen som en spiseforstyrrelse er.

3.6.2 Reliabilitet

Reliabilitet har ifølge Kvale og Brinkmann (2009) å gjøre med forskningsresultatene konsistens og troverdighet, og hvorvidt et resultat kan reproduseres av andre forskere til andre tidspunkt. Dalen (2011) påpeker at det i kvalitative studier vil være vanskelig å stille et slikt krav, da nettopp forskers rolle er sentral i et kvalitativt studie og utvikler seg i samspillet med situasjonen og informanten. Dermed vil både individene og omstendighetene endre seg, noe som vil vanskeliggjøre etterprøving av resultatene. En måte å øke reliabiliteten på i kvalitative studier, kan være å gjøre forskningsprosessen så gjennomsiktig så mulig (Dalen, 2011). Ved at forsker beskriver samtlige ledd i forskningsprosessen godt, kan en annen forsker innta noe av det samme utgangspunkt ved en eventuell etterprøving ved en senere anledning. I mitt prosjekt har jeg forsøkt nettopp dette. Jeg har gjort rede for den praktiske gjennomføringen av prosjektet, samt hvordan jeg har tenkt og argumentert for hvorfor jeg har tenkt og gjort som jeg har gjort. Jeg mener at jeg gjennom nøye redegjørelse for min teoretiske bakgrunn og førforståelse, har sikret oppgavens reliabilitet så godt det lar seg gjøre. En nøyaktig transkribering har også bidratt til å bedre mitt prosjekts reliabilitet. Jeg innser samtidig at jeg under analysen alltid har vært mer eller mindre påvirket av mitt utgangspunkt, og at mine tolkninger muligens kan reflektere dette. Jeg har allikevel konsentrert meg om å legge til side mine holdninger og meninger, i forsøket på å tre inn i mine informanters livsverden.

3.6.3 Etske utfordringer

Når det gjelder etske hensyn, stiller samfunnet krav om at all vitenskapelig virksomhet skal reguleres av overordnede etske prinsipper som står nedtegnet i lover og retningslinjer (Dalen, 2011). Kvale og Brinkmann (2009) påpeker at etske spørsmål ikke er begrenset til selve intervjusituasjonen, men er integrert i alle faser av et forskningsprosjekt. Det er viktig å

oppretholde hensynet til mulige etiske problemer helt fra begynnelsen av undersøkelsen, til den endelige rapporten. De etiske problemene i forbindelse med intervjuforskningen oppstår hovedsakelig som følge av de komplekse forholdene som er forbundet med å utforske menneskers privatliv og legge disse beskrivelsene ut i det offentlige rom (Kvale & Brinkmann, 2009). I forbindelse med samfunnsforskning er det særlig tre typer etiske hensyn som omtales; informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser ved å delta som informant i prosjektet. Jeg vil her vurdere disse etiske hensyn i forhold til mitt prosjekt.

Når man skal forske på mennesker er det vesentlig at det innhentes informert og fritt samtykke fra de som deltar (Ingierd, 2012). Et fritt samtykke betyr at det er avgitt uten ytre press eller tvang, mens et informert samtykke betyr at informanten skal informeres om alt som angår hans eller hennes deltakelse i prosjektet (Dalen, 2011). Jeg utformet derfor et informasjonsbrev med en svarslipp (Vedlegg 1) som jeg sendte til hver informant før vi avtalte møtetid for å foreta intervjuet. Dette brevet informerte om prosjektets hensikt og varighet, samt informantens rettigheter. Informantene fikk på denne måten tid til å lese brevet og gjøre seg opp en mening om de ville delta eller ikke. Jeg mottok skriftlig samtykke fra samtlige informanter.

Kravet om konfidensialitet omhandler forskerens plikt til å behandle all informasjon de får om personlige forhold på en varsom måte, slik at uvedkommende ikke får adgang til opplysningene. Kravet omfatter taushetsplikten, men gjelder også mer generelt krav til oppbevaring og tilintetgjøring av datamateriale etter prosjektets slutt (Ingierd, 2012). Det er også viktig at informantene anonymiseres når resultatene presenteres, og at informantene selv er trygge på at de opplysninger som kommer fram under intervjuet ikke kan føres tilbake til dem. For å sikre mine informanters anonymitet, har jeg ikke nevnt navn, bosted, utdanningsretning eller andre personidentifiserende opplysninger. Denne type opplysninger har heller ikke vært relevante i forhold til min problemstilling. Navnene jeg har brukt er ikke informantenes virkelige navn, og jeg har ikke tatt med andre uttalelser som kan være personidentifiserende, i transkripsjonen. All innsamlet data har blitt oppbevart slik at ingen andre enn jeg har hatt tilgang til de, og alle intervju vil bli slettet ved prosjektets slutt.

Det er et viktig etisk prinsipp at deltakelse i forskningsprosjekter ikke skal bidra til å skade informantene på noen måte (Thagaard, 2009). Det skal ved kvalitative intervjuer være fokus på å bevare informantens integritet gjennom å ta hensyn til hans eller hennes meninger, motiver, vurderinger og selvrespekt. Det er sentralt at forsker er åpen og har en aksepterende

holdning til det informanten forteller, uavhengig av forskers eller samfunnet forøvrig sine holdninger. I mitt prosjekt har jeg skrevet om et sensitivt tema, og mine informanter har under intervjuet måtte tenke tilbake på en tung tid preget av sykdom og andre vanskeligheter. Jeg har vært opptatt av å forhindre at informantene mine skulle sitte igjen med vonde minner og tanker etter intervjuet, som følge av denne opprippingen i gamle minner. For å forhindre dette har jeg benyttet meg av traktprinsippet under intervjuet, og passet på å avslutte alle intervju med en god tone og noen relativt "lette" spørsmål. Jeg har også opplyst informantene om at de kan ta kontakt dersom de har noe de ville legge til eller trekke fra sitt intervju. Videre viser Thagaard (2009) til en studie gjennomført av Josselson (1996) som illustrerer hvordan informanter opplever det å bli studert og referert. Denne studien viste at flere av informantene opplevde det som problematisk å bli konfrontert med forskerens perspektiv i forhold til tema, og følte at forskeren ikke hadde vist tilstrekkelig forståelse for deres livssituasjon. Jeg har derfor i mitt prosjekt vært opptatt av å ha et åpent sinn så langt det lar seg gjøre, i forsøk på å trå inn i informantenes livsverden. Jeg har også ved analysearbeidet og i resultatpresentasjonen vært nøye på å få fram hva som er mitt perspektiv, og hva som er mine informanters forståelse.

4 Analyse og drøfting

I dette kapitlet vil jeg presentere resultatene av min undersøkelse. Jeg vil analysere resultatene og drøfte disse med utgangspunkt i teori redegjort for i kapittel 1, samt annen teori.

Resultatene presenteres som gjenfortelling eller ved bruk av ordrette sitater fra informantene. Jeg har fokusert på å ha helheten som resultatene er hentet fra, i bakhodet. Dette for å unngå at jeg presenterer noe i en kontekst, som var ment i en annen kontekst fra informantens side. Det jeg sier er markert med Intervjuer eller I, mens mine informanter har blitt gitt andre navn for å sikre deres anonymitet. Informantenes uttalelser er således markert med: "Karina", "Frida", "Iselin", "Marie", "Kristine", eller "Therese". I tillegg er som nevnt i kapittel 3.3, personidentifiserende uttalelser utelatt. Det vil ikke bli gitt noen ytterligere presentasjon av informantene utover de personlighetstrekk de selv har presentert, da dette ikke er relevant for resultatenes presentasjon og gyldighet. Jeg er ikke ute etter informantenes historie, men ønsker derimot å formidle informantenes personlige oppfatninger, opplevelser og erfaringer med forventninger og krav. I tillegg til resultatene av undersøkelsen, vil jeg i denne presentasjonen benytte meg av avisinnlegg fra Aftenpostens Si;D- spalte. Dette er en daglig spalte hvor ungdom som ønsker det, har mulighet til å sende inn innlegg om sine meninger og temaer som berører dem, og jeg mener dette gir et godt bilde av hva dagens ungdom er opptatt av.

Presentasjonen av informantenes uttalelser og drøfting av disse, skal søke å gi svar på følgende problemstilling:

"Hvilken rolle spiller krav og forventninger i livet til jenter med spiseforstyrrelser?"

Inndelingen videre i dette kapitlet tar utgangspunkt i analysearbeidet. Som beskrevet i kapittel 3.4, har jeg brukt Giorgi sitt fenomenologiske analysesystem som består av fem trinn. Jeg gikk først gjennom innsamlet data for å danne meg et helhetsinntrykk. Deretter plukket jeg ut de meningsbærende enhetene fra hvert intervju. Dette tilsvarer analysesystemets andre trinn. På det tredje trinnet sorterte og kategoriserte jeg de meningsbærende enhetene. Disse kategoriene fikk navn som dekket de meningsbærende enhetene i hver kategori. Navnene som ble satt på hver kategori, tilsvarer samtidig begreper som informantene selv brukte. Det er disse kategoriene hovedoverskriftene er basert på. På analysesystemets fjerde trinn vurderte jeg hver kategori for å undersøke hva den enkelte kategori sa om min problemstilling, i tillegg

til at jeg plukket ut sitater som kunne bidra til å belyse kategorien og relevansen til min problemstilling. I analysearbeidets femte og siste trinn, sammenlignet jeg de meningsbærende enheter under hver kategori, for slik å kunne se eventuelle forskjeller, likheter og mønstre i enhetene. Jeg plukket også ut avisinnlegg som kunne brukes til å belyse resultatene ytterligere. Kategoriene og enhetene under kategoriene, sett i forhold til min problemstilling samt teori, dannet slik utgangspunktet for mine drøftinger.

4.1 Forventninger

Mandag 23. april 2012 trykker Aftenpostens Si;D-spalte et innlegg fra en sliten ungdom som kaller seg for "skolelyset". Hun uttrykker fortvilelse over alt hun skal rekke, og hvordan hun opplever at alle skoleoppgavene gjør henne overarbeidet. Hun skriver at hun er 15 år gammel, men allerede utslitt:

".. Dette er min "fantastiske" ungdomstid. Og jeg vet at flere har det som meg. Er det virkelig slik det skal være? Noen ganger mister jeg grepet, og føler at verden raser ned rundt meg. For det er ikke bare skolen. Jeg har følelser, jeg har et liv, jeg har vennetrøbbel, overalt rundt meg er det slankepress. Det er ikke lett å skulle være et perfekt, lite englebarn oppi alt det der. Det er for mye arbeid på skolen. Ro det ned. Vær så snill. Vi, ungdommen, orker snart ikke mer."

(Aftenposten 23. april 2012)

Det er ikke lett å være ung i dag. Det er mye en skal finne ut av, og bruddet med gamle, faste tradisjoner som følge av utviklingen av det vestlige samfunn, har gitt ungdommen nyfunnen frihet. Men denne nye friheten bringer også med seg nye utfordringer. Ungdommen må nå famle seg fram uten faste retningslinjer, og mulighetene er uendelige. Men disse uendelige mulighetene skaper forventninger til den enkelte, og stiller store krav om å tørre å gå den veien en føler er riktig for seg. Da jeg for første gang leste Stephen Hinshaw sin bok, "The Triple Bind", slo det meg hvor godt jeg kjente meg igjen i teorien. Hinshaw skriver om alt for mange doble, og derfor forvirrende signaler fra både foreldre, skole, venner, kjærester og samfunn. Signaler om hva som er ønskelige egenskaper, ferdigheter, holdninger og handlinger hos både jenter og gutter. Det kan se ut som at det i all hovedsak er det som signaliseres til jentene som er, eller som oppfattes som mest dobbelttydig. Når jeg presenterer Hinshaws teori om forvirrende og motstridende forventninger til mine informanter, svarer de fleste at dette er noe de ikke har tenkt så mye på:

"Therese": " ... har ikke tenkt så mye over det før nå. Oi! (Ler). Ja det var veldig sånn tankevekker!"

I: "Kjenner du deg igjen?"

"Therese": "Ja jeg gjør jo egentlig det. Veldig..."

Jentene tenker og reflekterer rundt teorien jeg har introdusert dem for. "Therese" forteller hva hun mener om det:

"Og jeg har liksom aldri hatt noe behov for å være det, men det er jo klart at jeg vil jo liksom gjøre mitt beste. Og når jeg samtidig da skal ha alle de andre tingene, så blir det veldig mye presset inni en hverdag liksom, du får jo ikke.. hvordan skal du få gjort alt det? Og hva skjer hvis du ikke har det, skal du bare...ja da blir du bare lei deg da! For det er jo sånn at gutter sier det, og foreldrene sier det og det blir veldig forvirrende. Foreldrene vil liksom at du skal være som du er og du er fin uansett. Men så kommer gutter og på en måte generaliserer og sier at "nei jeg liker ikke den typen jenter så da kan du ikke være sånn". Også kommer liksom venninnene dine og sier "hvis du er sånn så kan jeg ikke være venn med deg". Så det blir veldig mye sånn, du må på en måte tvinge seg selv til å passe inn et sted. Og hvis du er utenfor så blir du ofte veldig alene. Så det er jo veldig riktig."

Hun tenker seg om litt og fortsetter:

"Men det er sant, det er jo veldig motstridende det! Egentlig! Også forventes det jo kanskje veldig ofte at man skal klare å jobbe like mye som menn men allikevel ha.. så er det jo mange som.. men som allikevel, føler jeg, liker den at man har den husmorrollen med barn og.. man skal liksom ha den i tillegg, ikke istedenfor."

På direkte spørsmål om jentene opplever at det stilles mange forventninger til dem, svarer flertallet at de ikke føler det. Men når vi kommer lenger ut i intervjuet, ramser de allikevel opp det de opplever som forventninger til ting de skal mestre, være gode på eller være med på. Det nevnes blant annet å stille opp for venninner, være med på sosiale tilstelninger, få gode karakterer, trene mye og være positiv. Mange av jentene bekrefter på denne indirekte måten at det stilles mange forventninger til unge jenter i dag, men i likhet med meg, var det ikke alle av mine informanter som var like bevisst på det.

Flertallet av mine informanter bekrefter altså noe uvitende Hinshaws teori om at det stilles mange forventninger til dagens unge jenter, gjennom tilfeldig å ramse opp en rekke ting de opplever at andre forventer av dem. De antar også at det er lettere for guttene, som ikke stilles ovenfor de samme utfordringene, spesielt i forhold til utseendet og væremåte. "Kristine" og "Marie" forteller:

"..Og gutter har håret sitt som de skal fikse på, mens jenter har hår og sminke og klær og sko og alt skal matche og styr og vesker og neglelakk og alt det der da. Og før så var jenta hjemme og lagde mat og passa barna, og mannen var ute og jobba, men nå er begge to ute og jobber. Men det er fortsatt dama som lager mat og vasker og.. stort sett da. Mange menn er veldig flinke til å hjelpe til, men hvis jeg ser en familie for meg så er det.. begge jobber, men det er mora som lager og ordner og sånne ting." ("Kristine")

".. Og det er nok det som er litt problemet, med dagens kvinner at, det blir så mye. For før så var det egentlig bare.. vær hjemme og på en måte gjør mannen lykkelig, det var jo grovt sett det. Men nå så skal man gjøre mannen og seg selv lykkelig, man skal kunne skryte av seg selv, og man skal selv ha en egen karriere samtidig som man helst skal passe på en mann og barn. Og ja.. jeg mener at det ikke er helt realistisk, og det med at de fleste på en måte ønsker å ha det sånn, gjør også at det blir veldig destruktivt fordi, det vil ikke skje. Det GÅR ikke an å være beinhard men samtidig ydmyk." ("Marie")

"Og det er helt annerledes å være mann fordi, det er på en måte "få deg en karriere og ferdig med det". Mens for kvinner og jenter så er det så mye mer."

("Marie")

Disse forventningene omringer ungdom i alle vestlige samfunn, og Hinshaw (2009) påpeker at det vil gå bra med de fleste. Han innser at selv om store mengder motstridende forventninger preger hverdagen til all ungdom, vil det bare være de som er mest sårbare som står i fare for å utvikle alvorlige sykdommer, som for eksempel spiseforstyrrelser. Men Hinshaw understreker samtidig at all ungdom blir påvirket i større eller mindre grad. Han sammenligner bredden av konsekvenser av The triple bind, med det som ville skje dersom tenåringsjenter ble tvunget til å oppholde seg flere timer hver dag i et rom fylt med sigarettøyk. Enkelte ville utviklet lungekreft (antakeligvis de som var genetisk disponert), og noen få andre ville fått astma, bronkitt, eller andre pustevansker som et direkte eller indirekte resultat av røykinhalasjon. En annen minimal prosentandel ville utviklet hjerteproblemer,

mens en håndfull av disse jentene ville ha økt sin risiko for å utvikle halskreft og andre alvorlige lidelser forbundet med sigaretter. Sett bort ifra disse, ville majoriteten ikke ha behov for medisinsk hjelp eller behandling på sykehus. Men betyr det allikevel at disse jentene ikke ville pådratt seg varige mén? Det kan forventes at flesteparten, om ikke alle disse jentene etter hvert ville utviklet sår hals, hoste og røde og sviende øyne. Noen ville utviklet nikotinavhengighet som følge av å ha vært utsatt for sigarettøyk i flere timer daglig. Andre ville etter hvert begynt å føle seg trøtte, slitne og de ville fått nedsatt immunforsvar og dermed blitt mer utsatt for hyppige forkjølelser og andre sykdommer. Flesteparten av jentene ville med andre ord fått kjenne belastningen av å ha oppholdt seg i dette rommet fylt av sigarettøyk, på en eller annen måte. Noen ville blitt alvorlig syke, mens de fleste ville kommet ut med mindre alvorlige symptomer. Men alle som en, ville de vært et vitnesbyrd om det giftige miljøet de hadde vært omgitt av (Hinshaw, 2009). I praksis vil dette si at alle vil påvirkes av forventningene som omgir dem til enhver tid, men bare noen vil ta skade av det, da årsakssammenhengene er sammensatte og kompliserte.

Som en motpol til det overnevnte, skriver Rasmussen (2010) at virkeligheten ikke oppdages, den skapes av den enkelte. Han hevder slik at virkeligheten er en sosial konstruksjon. På samme måte anses oppfatning som virkelighet, fra et fenomenologisk standpunkt (Kvale & Brinkmann, 2009), og innen den fenomenologiske tradisjonen står den enkeltes livsverden i fokus. Wormnæs (2005) mener at vi i vår livsverden forholder oss som om alt eksisterer slik vi umiddelbart oppfatter dem. Det blir i lys av dette naturlig å vurdere gyldigheten av tvetydige forventninger som uheldig for dagens unge jenter. Når flertallet av mine informanter uttaler at dette tema er noe de ikke har tenkt noe på eller lagt merke til, kan det da være en medvirkende årsak til stress og utvikling av ulike lidelser? Dersom vi i vår livsverden forholder oss til vår egen oppfatning av våre omgivelser, kan noe vi ikke oppfatter da påvirke oss?

Dette reflekterer kun en av mangfoldige måter å anse virkeligheten på, og det er mulig følgene av forventningene Hinshaw snakker om, har en indirekte- eller langtidseffekt på jentene, som kan være tilstede til tross for en ureflektert holdning til forventninger blant mange jenter. Men det er naturlig at utvasking av kjønnsroller skaper forvirring blant ungdommen, og for enkelte kan forvirring skape vansker med å definere seg selv.

4.2 Identitet

Skårderud (1994) hevder at grenser og kjønnsroller viskes ut i takt med utbredelsen av det vestlige samfunn. Tradisjoner og de tidligere kjønnsroller brytes ned, og skaper mange og nye forventninger til dagens unge jenter. Han sier at det å være ung kvinne i dagens samfunn innebærer å leve med tradisjonelle forventninger til hva kvinner kan og er, samtidig som det med utviklingen av den vestlige kultur, også kom nye forventninger som tidligere kun var forbeholdt den mannlige kjønnsrolle. Dette er i tråd med det Stephen Hinshaw skriver om i sin bok "The Triple Bind". Han hevder at dagens unge jenter utsettes for et krysspress av motstridende forventninger som ikke lar seg forene, og legger til at dette kan være en medvirkende årsak til økende forekomster av blant annet spiseforstyrrelser (Hinshaw, 2009).

Skårderud, Haugsgjerd og Stänicke (2010) påpeker hvordan et samfunn i rask endring, skaper større frihet, og samtidig mer uklare og diffuse normer og rammer for ungdommen. Med større frihet følger også større ansvar for den enkelte til å finne rett vei og skape seg selv, da deres meninger, holdninger og identitet ikke lenger er gitt ut ifra familie, bosted og andre tradisjonelle forhold. Det hevdes at dette skaper forvirring blant ungdommen i forhold til hva de skal forholde seg til, og at andres forventninger derfor blir referansepunkt (ibid.). Gjennom intervjuene forteller to av mine informanter om hvordan de sitter med en følelse av at det forventes mye av dem, men påpeker at de ikke riktig vet hva disse forventningene er:

I: *"Føler du at det stilles noen forventninger til deg?"*

"Iselin": *"Ja, det gjør jeg egentlig. Men så vet jeg på en måte ikke helt hva de forventningene er. Også ønsker jeg jo på en måte ikke å være det andre.. jeg ønsker jo ikke å være en person som jeg ikke vil være. Jeg ønsker jo ikke at det skal være sånn, jeg vil jo være meg selv. Men jeg vet ikke jo ikke hvem jeg er på en måte da."*

Hun fortsetter:

"Ja så det er mye som er motstridende da. Du finner heller ikke den identiteten du ønsker å ha, for at du skal og.. liksom.. ja, møte de forventningene som du tror andre har da, til deg. Men så vet du ikke helt hva du forventer av deg selv heller da."

Uklarhet i forhold til hva som forventes av en, kan føre til mye usikkerhet samtidig som det for ungdommen, vanskeliggjør identitetsdannelse (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). Denne uklarheten i forhold til hva som forventes av den enkelte, skaper en dreining fra en

indrestyrt kultur til en ytrestyrt kultur. Fordi den spiseforstyrrede ikke kjenner seg selv, blir hun avhengig av andres bekreftelse og utvikler gjerne en sterk intuisjon og observant evne til å plukke opp signaler fra andre. Slik blir sammenlikninger med andre og tilpasning til normer og verdier sentrale referansepunkt i forsøket på å definere seg selv. Skårderud, Haugsgjerd og Stänicke (2010) mener det er relevant å se på vilkår for identitetsdannelse knyttet til flere arenaer. Her nevner de blant annet den moderne kulturs krav til selvkonstruksjon og selvrealisering som autonome individer, og spesifikke kjønnete betingelser for identitetsdannelse. Men når kjønnsroller viskes ut i et hav av motstridende og uoppnåelige forventninger til ungdommen, kan dannelsen av egen identitet bli vanskelig. "Iselin" forteller:

"Men jeg vet jo ikke hvem jeg er på en måte da. Det er liksom at jeg.. jeg har på en måte funnet ut av at jeg ikke kjenner at jeg har noen identitet da. Og det synes jeg har vært veldig slitsomt. Men ja.. det er liksom et sånt stort press da."

I: *"Hvor føler du de forventningene kommer fra?"*

"Iselin": *"jeg har følt det ifra familie og noen ganger bare fra hele samfunnet på en måte."*

Jeg spør "Marie" om hun kjenner seg igjen i problematikken som Hinshaw beskriver, om tre typer forventninger som skaper forvirring blant jentene. Hun svarer på denne måten:

"Ja. Også hvertfall for meg, så har det vært veldig sånn at i perioder har jeg vært beinhard, mens jeg i andre perioder har vært ydmyk og mer sånn følsom. Og det er nok også kanskje typisk, at det handler litt om det å finne seg selv. Fordi man vet ikke helt hvor man skal eller hvor man bør være fordi man, som du sa, det er på en måte tre forskjellige ting. "

Skårderud, Haugsgjerd og Stänicke (2010) skriver i tråd med dette at spiseforstyrrelser ofte vil være et uttrykk for alvorlige problemer omkring identitetsdannelse - om å bli noen og å bli det som er "seg selv". Dersom en da godtar motstridende forventninger som en hindring for tilfredsstillende identitetsdannelse, kan en anse Hinshaws hypotese om motstridende forventninger som bidrag til spiseforstyrrelsens stadige utbredelse, som en mulig sannhet.

Disse utfordringene rundt opplevde forventninger, identitetsdannelse og prestasjonsangst er noe som ungdommer flest møter. Det blir derfor naturlig å spørre seg hvorfor enkelte påvirkes mer enn andre.

4.3 Å prestere på skolen

Sett i forhold til en ytrestyrt kultur vil karakterer som ungdommen oppnår på skolen, fungere som et umiddelbart og tydelig signal på prestasjoner og mestring. Skolefaglige prestasjoner ble i min informantgruppe satt i nær sammenheng med i hvor stor grad en jente ville blitt ansett som vellykket. Samtlige mente at utdanning og gode karakterer var viktig, og en uttalte at nivået på karakterer hos den enkelte sendte et sterkt signal på utholdenhet i forhold til skolearbeid, men også på hvordan man var som person. I et innlegg i Aftenpostens Si;D-spalte den 29. mars 2012 skrives det:

"Jeg skal snart søke utdanning. Mulighetene er mange, jeg har gode karakterer- for jeg er tross alt en flink pike- så det må jeg jo bruke til noe stort. Det er knapt tre måneder igjen av videregående, og jeg føler meg utbrent, men jeg vet at jeg må holde hodet over vannet om jeg skal komme inn på den prestisjefylte utdanningen som jeg ønsker. Men jeg lurar på om det egentlig er det jeg vil? Jeg er en veldig enkel person. Jeg trenger ikke så mye for å være lykkelig. Helst bare en god bok, en kopp te, et smil, en løpetur eller en sol som skinner. Likevel føler jeg at alt jeg gjør må være perfekt. Jeg er egentlig lykkelig bare jeg får være meg. Men jeg skal BLI noe- og helst noe med prestisje. Sann som kirurg, ingeniør eller psykolog. Fordi jeg har jo så gode karakterer, og jeg er jo så flink. Det er klart jeg må bruke det til noe! Jeg kjenner et stort press på å velge et yrke som gir meg status. Jeg tenker på når jeg en gang møter gamle klassekamerater, venner og lærere igjen. Hva vil de tenke om jeg "bare" var blitt kassedame, sykepleier eller gartner- og ikke hjernekirurg?

(Flink pike (19))"

Forventninger i forhold til skoleprestasjoner og karriere var noe majoriteten av mine informanter kjente mye på. På spørsmål om hvilke forventninger de opplevde at deres foreldre hadde til dem, svarte samtlige at deres foreldre forventet at de gjorde det greit på skolen. En av informantene kunne fortelle om en far hun opplevde framstod som redd for at hans barn ikke skulle lykkes på skolen, og at dette nok hadde påvirket henne negativt. Bortsett fra dette, var det ingen som rapporterte om "overivrige" foreldre som presset dem til å jobbe for gode karakterer på skolen. Allikevel beskrev flere hvordan de jobbet hardt, enkelte "hysterisk hardt" for å bli best, og for å oppnå toppkarakterer.

"Therese": *"Det er liksom.. for meg så er det liksom alt.. akkurat som om alt handler om å prestere for å være bra nok."*

Dette jaget etter å prestere gjaldt også i andre sammenhenger. "Kristine" forteller:

"Og vi var jo inne på det at jeg aldri følte at jeg var god nok for noen. For UANSETT hva man gjør, så kan man gjøre det bedre. Derfor uansett hva jeg gjorde, så var jeg aldri god nok, og jeg var aldri flink nok, jeg var aldri tynn nok, jeg var aldri snill nok. Jeg var aldri noe nok."

Noen av jentene fortalte hvordan de følte at de måtte tilpasse seg de ulike fora de var i til enhver tid, og opplevde dette som en stor utfordring. De følte at de ofte formet seg etter omgivelsene, og presset seg inn i en mal som ble skapt av ulike forventninger i ulike situasjoner, for å unngå å føle seg alene. Fire av jentene uttaler også at de har vært meget opptatt av å ikke framstå som svak, enten ved å vise for mye følelser eller ved å ikke mestre alt.

Når de nå ser tilbake på tiden da de var preget av sin spiseforstyrrelse, ser de også hvordan de har endret sitt syn på det å prestere, og ikke lenger anser sine skoleprestasjoner som definerende for hvem de er:

I: *"Føler du at du har endret deg som skoleelev etter at du ble frisk?"*

"Therese": "Ja... jeg bruker ikke like mye tid på skolen, og så er jeg ikke like stressa. Også er det vel ikke like stor krise om noe skulle gå litt galt. Ungdomsskolen for eksempel, hvis jeg kom på gruppe med noen som jeg visste at ikke jobba noe særlig med skolearbeid og jeg visste bare at jeg kom til å få en dårlig karakter, så kunne jeg begynne å hylgråte (flirer). Sånn er jeg ikke nå, heldigvis (flirer). Jeg bruker ikke like mye tid på skole. Også selv om.. jeg tror at det handler mye om at jeg.. at da jeg var syk så var jeg veldig mye mer sånn fokusert på at .. da hadde jeg VELDIG mye lavere selvtillit så da var jeg veldig fokusert på at jeg var ingenting annet enn det jeg presterte. Jeg var liksom bare de tingene jeg fikk til på skolen, jeg var liksom ikke noe annet. Jeg hadde liksom ikke alle andre gode kvaliteter så jeg måtte liksom prestere bra der."

I: *"Mm, det var det som definerte deg?"*

"Therese": "Ja."

4.4 Personlighetstrekk

Crisp (1996) hevder at det i forhold til hva som utløser og vedlikeholder spiseforstyrrelser, særlig pekes på to forhold; individuelle faktorer, og en "generell utilfredshet med sig selv og med livet" (Hertz, 2008, s. 225). Det hevdes videre at denne generelle utilfredsheten gjerne er preget av en opplevelse av utilstrekkelighet og personliggjøring av fiasko. Dette bekrefter flertallet av mine informanter. Motgang og uoppnådde mål, ble av flere beskrevet som "krise", og utløste kraftige reaksjoner. En av informantene fortalte hvordan hun følte at hun "var" sine prestasjoner.

Dette stemmer godt overens med det flere fagpersoner påpeker som personlighetstrekk hos personer med spiseforstyrrelser. Lunn (2010) skriver at individuelle predisponerende faktorer ofte kan være psykologiske, i form av karaktertrekk som negativt selvilde, lav selvtillit og perfeksjonisme. Sugenor et al. (2007) fant også gjennom sin undersøkelse en klar sammenheng mellom en høy skåre på perfeksjonisme, opplevelsen av ineffektivitet og lav selvtillit (Lunn, 2010). Perfeksjonistiske personlighetstrekk defineres også som en disponerende faktor av Skårderud, Haugsgjerd og Stänicke (2010), da særlig i forhold til utvikling av anoreksi. Fem av mine informanter bekrefter et slikt personlighetstrekk hos dem selv. De uttaler at dette ofte resulterte i stor vektlegging av sine prestasjoner, som en følge av det de opplevde som en eksisterende forventning fra dem selv, eller andre om at de skulle gjøre det bra. Flere fortalte også om hvordan de tok det de opplevde som mislykket, svært tungt.

"Iselin": *"Jeg tror kanskje at de sterke personlighetstrekkene som man har, som er veldig positive, også kan bli negative for mange når de blir for sterke."*

På spørsmål om informantene har noen tanker rundt årsaker til at nettopp de utviklet en spiseforstyrrelse, forteller fire av jentene om et annet personlighetstrekk som de antar kan ha noe med saken å gjøre. Jentene forteller:

"Kristine": *"Jeg har en veldig sårbar personlighet. Har alltid tatt ting inntil meg. Er det noen som har sett på meg, så har jeg tenkt at "nå tenker de noe stygt om meg".*

"Frida": *"Men jeg er også litt sånn tankefull og.. jeg har hvertfall tidligere følt, mens jeg var veldig syk, at jeg hadde en tendens til å tenke veldig mye og ta ting veldig til meg og reagere på ting litt annerledes enn veldig mange av vennene mine da. Så blir veldig deprimeret av ting*

som andre kanskje ikke ble det over, og.. ja bare hele det mønstret som man er i, eller som jeg hverfall følte at jeg var i med spiseforstyrrelsen."

Flere av jentene uttaler at de alltid har hatt lett for å ta ting som har blitt sagt og gjort til seg, og noen sier også at de gjennom behandling har innsett at de nok ofte har feiltolket eller misforstått opplevelser og samtaler de har hatt. "Kristine" husker spesielt godt en samtale hun hadde med sin far:

".. noe som sikkert ikke betydde noen ting, men som har festa seg veldig i meg, det var at.. det var på ungdomsskolen, så spurte jeg faren min "hvilken karakter er du fornøyd med at jeg skal få på engelsktentamen?" Da sa han bare seks! Og selv om han kanskje mente gjør ditt beste eller noe sånt noe så.. den sitter fortsatt den! Den lagra seg. Jeg har (ler) veldig god hukommelse, så jeg husker alt egentlig. Stort sett mest negative ting (flirer). "

"Kristine" forteller på denne måten om sin selektive hukommelse, og fire av jentene forteller på eget initiativ at de har en tendens til å tenke mye på ting og ta ting alvorlig. De føler at de nok har hatt en tendens til å ta til seg tilfeldige kommentarer og reagere sterkere eller annerledes enn for eksempel vennene deres har gjort. Ved en gjennomgang av litteratur, finner jeg ingen som kommenterer denne tendensen til å mistolke eller tolke utsagn eller handlinger personlig. Lunn (2010) skriver riktignok at dersom en ser risiko for utvikling av spiseforstyrrelser i et utviklingsperspektiv, omfatter de disponerende personlige forhold personlighetsutviklingen i barndommen frem til sykdomsdebut. Hun påpeker videre at denne utviklingen igjen er bestemt av samspillet mellom hvert enkelt barn med dets særlige utrustning, og barnets nære omgivelser og de erfaringer det gjør seg med omverdenen. I forlengelse av dette, kan det omtalte personlighetstrekket underlegges kategorien "personlighet" som risikofaktor. Samtidig kan også denne tendensen til bokstavelig tolkning og mistolkning, ses i sammenheng med en lav selvtillit, og dermed en tolkning av at "alt som er negativt er myntet på meg." Gjennom å ta til seg alt, skaper disse jentene også store forventninger til seg selv.

4.5 Forventninger til seg selv

Som tidligere nevnt kjennetegnes den vestlige kultur av å være ytrestyrt. Å være ytrestyrt setter en i et avhengighetsforhold til andre, der stadig bekreftelse fra andre er nødvendig for å bli noen. Skårderud (1994) skriver at jenter med spiseforstyrrelser ofte anstrenger seg

maksimalt for å få andres bekreftelse på at de er bra nok, og kan strekke seg langt mot selvutsettelse i forsøk på å tilfredsstille andre. Hun får ofte rollen som en hjelper, en som lytter til sine venninnens problemer, en som trøster og en som påtar seg oppgaver hun egentlig ikke er så interessert i. Det blir mye å gjøre for disse jentene. Kombinert med det mine informanter forteller om å føle seg truffet av kommentarer og uttalelser, skaper disse jentene enorme forventninger til seg selv og alt de skal rekke og mestre. "Kristine" forklarer hvordan hun stilte uoppnåelige krav til seg selv:

"Jeg tenker også det at.. verden forventer ikke at du er perfekt, men du TROR at verden forventer det. Og du vil være det, man vet kanskje ikke hvorfor men man føler at man må det. For hvis ikke så er man dårlig, hvis ikke så er man nederst."

Dette kjente samtlige av mine informanter seg igjen i. På spørsmål om de følte at det var mange som hadde forventninger eller stilte krav til dem, svarte alle at de også hadde høye krav og forventninger til seg selv, og enkelte presiserte at det ofte var vanskelig å skille på om forventninger og krav kom fra andre eller om de kom fra dem selv. Flere kommenterte som "Therese":

"..Så syns jeg det er mye forventninger fra de rundt meg om at jeg skal være frisk, så hvis jeg kanskje har en periode hvor jeg ikke føler meg helt bra, så er jeg veldig redd for å si det til de som jeg egentlig hadde trengt å prate med det om. Fordi når jeg da først har blitt frisk, så skal jeg liksom.. jeg vet ikke om det er jeg som setter de forventningene til meg selv eller om det er andre som gjør det men.. jeg føler hvertfall det. At da har liksom alle rundt meg forventninger om at jeg er frisk så da er det liksom ikke så lett å forstå. Men det er det med utdanning, føler at det er veldig høye forventninger.."

I: *"hvem opplever du at de forventningene kommer fra?"*

"Therese": *"veldig mye kommer fra meg, også føler jeg at mye kommer fra medstudenter og lærere egentlig. Alle driver og maser om karakterer hele tiden og.. mange står der og hylar hvis de har fått en b for det har ikke vært bra nok. Så utdanning er mye meg selv, men også de rundt meg og familie. Og venner egentlig... og en del fra kjæresten min. Men mye kommer nok fra meg selv."*

Når jeg spør "Karina" om hvor forventningene til hennes prestasjoner kommer fra, svarer hun:

".. det er mer sånn personlig. Jeg setter nok flere personlige krav til meg selv enn andre..enn at jeg lar andre sette krav til meg da."

Sitater som dette var en klar gjenganger blant mine informanter. Flertallet fortalte hvordan de ofte følte at forventningene til de var skyhøye, men ser i ettertid at dette antakeligvis var forventninger de skapte selv, enten gjennom mistolkning av andres kommentarer eller gjennom antakelser om andres meninger og tanker. Skårderud (1994) skriver at perfeksjonisme er utmattende, da noe sjelden blir bra nok. Og når listen legges så høyt, blir fallhøyden like stor.

4.6 Om å skuffe noen

For flertallet av mine informanter var "skuffelse" et begrep de kjente godt. I det de opplevde som forventninger både fra omgivelsene og fra seg selv, ble redselen for å skuffe noen ved ikke å leve opp til disse forventningene store. Men på samme måte som noen av jentene feiltolket kommentarer, fortalte også enkelte at de husker episoder hvor de hadde feiltolket hva som hadde blitt uttrykt som skuffelse og hva som hadde blitt uttrykt som oppmuntring eller kommentarer. "Karina" forteller om hvordan hun tolket mors reaksjon da hun kom hjem med en lavere karakter enn hun pleide:

"Jeg var jo kjempestolt, når jeg fikk den karakteren. Så sa mamma "å, kjempebra!" også viste det seg at "ånei, jeg fikk bare fem minus", så sa hun at "jammen da får du det bedre til neste gang eller noe sånt". Og da har jeg tolka det som at hun ville at jeg skulle gjøre det bedre, mens hun har sagt i ettertid at hun mente at ettersom jeg var skuffa over meg selv, så håpet hun at jeg skulle gjøre det bedre for min egen del."

I: *"Ja, og ikke bli skuffa neste gang?"*

"Karina": *"mm, og ikke fordi at hun syns at jeg hadde dårlige karakterer."*

"Iselin" forteller hvordan hun føler at hun skuffer andre:

".. jeg er veldig redd generelt for å skuffe noen ved.. ja det høres jo litt depressivt ut men.. med å være meg selv, så føler jeg ofte at jeg skuffer noen og da, kan jeg bli av og til lei meg bare i sånn korte øyeblikk i løpet av dagen da."

Mange av jentene innser nå i ettertid at det antakeligvis har vært en redsel for å skuffe noen, som ikke har vært reell. "Iselin" kan fortelle at det har vært mer det at hun har vært redd for å skuffe noen, enn at de faktisk har vært skuffa: *" i ukjente situasjoner så tror jeg redselen er større enn det reelle."*

Denne redselen manifesterer seg også som en frykt for mange av jentene i det daglige. Flere forteller at de er redd for å gjøre ting, uavhengig av hvorvidt de har gjort dette før eller ikke. Frykten for å mislykkes eller skuffe tilskuere ved å ikke klare å gjennomføre, blir for noen en hindring:

"Iselin": *"Følelsen av å føle seg dum, selv om jeg kanskje har gjort den tingen før. Så er det det med at når noen ser meg gjøre det, så skal de bli liksom skuffa over meg."*

Tre av mine informanter forklarer hvordan de har behov for å planlegge før de skal gjøre noe, og føler seg usikre i nye situasjoner. Dette kan ses i sammenheng med den lave selvtilliten som samtlige av mine informanter snakker om. For noen er den lave tiltroen til seg selv en total opplevelse. To av informantene kan fortelle at de har områder de føler de mestrer godt, mens de opplever utilstrekkelighet på øvrige områder. Noen går eller har gått rundt med en stadig redsel for å mislykkes med å mestre, prestere eller møte det de opplever forventes av dem. Utsagn som "Karina" og "Kristine" sitt, vitner om hvor lite tiltro disse jentene har eller har hatt til seg selv og sine prestasjoner:

"Karina": *"Det er ofte at jeg ikke tror jeg klarer det, eller at jeg er veldig negativ i forhold til meg selv, mens i forhold til andre så kan jeg være veldig sånn oppfordrende og veldig sånn 'jo da det klarer du, det går fint', mens jeg er mer sånn at jeg kan grave meg ned noen ganger.."*

"Kristine": *"Nå har jeg det kjempebra, og er kjempeglad og fornøyd, mens før så var det jo helvete og helt forferdelig. Selvbildet og.. det var så langt nede at det er ubeskrivelig! Jeg prøvde å beskrive det, at det var noe sånt som ikke i nærheten av en dott bak sofaen, det var helt ekstremt ille!"*

Følelsen av å ikke mestre alt en ønsker å mestre, gjør at jentene får "bekreftet" sin lave selvfølelse og tiltroen til seg selv og egne prestasjoner blir stadig lavere. En av informantene forteller om hvordan kosthold, sunnhet og trening ble "hennes greie", og hvordan spising og trening ble det ene hun kunne kontrollere i en hverdag ellers preget av kaos.

4.7 Kontroll

Skårderud (1994) påstår at spiseforstyrrelser er og blir et spørsmål om kontrollsvikt. Han tegner videre et bilde av den spiseforstyrrede som en som fører en fortvilt kamp om full kontroll over forventninger, prestasjoner, over kroppen og alt som omgir henne. Basert på samtaler med sine pasienter, hevder han at det er en indre opplevelse av uro, kaos, manglende mestring eller et mer numment ubehag som ligger til grunn for denne kampen. Kontroll er et ord som går igjen også hos mine informanter. De beskriver seg selv som personer som liker å ha kontroll over det meste, og noen sier de føler seg stressa hvis de ikke har kontroll. Noen forteller også at de har problemer med uplanlagte og uforutsette hendelser eller situasjoner. Ordet "kaos" brukes hyppig av disse jentene, for å beskrive hva de har følt når de har opplevd at de ikke har kontroll:

"Iselin": "Du må liksom kontrollere forskjellige områder da, hvertfall er det sånn for min del. Jeg kunne ikke gå på jobb hvis jeg ikke hadde både rydda OG fått ferdig det og det med oppgaven. Da måtte jeg på en måte være hjemme fra jobb den dagen. For ellers blir det kjempemye kaos, og da går det utover maten liksom. Det blir for mye."

I: "Tror du at det kan være en sammenheng mellom forventninger og krav og spiseforstyrrelser?"

"Iselin": "Ja, absolutt. Det er jo ikke så greit å si hvordan det henger sammen. Men det er jo bare en sånn nødutgang for å kontrollere følelsene sine på. Det blir rett og slett for mye liksom, å skulle kontrollere noe, kontrollere følelsene sine på, når du ikke får ut det som er inni deg. Så jeg tenker at i stedet for å ha brukt maten så kunne man ha kuttet seg eller drukket alkohol eller.. hatt en eller annen adiktasjon da. Men så blir.. denne nødutgangen blir maten da. Kan liksom på en måte sammenligne det med at det bygges opp et tårn av tanker og følelser som er bare blandet inni også er det liksom like før det sprenger eller går opp i røyk da. Så må du bare for eksempel kaste opp eller gå ut å løpe eller overspise eller hva enn man gjør.. lette litt på trykket rett og slett!"

Jentene forteller om behovet for kontroll som et slit, og forteller at det lett blir kaos når de ønsker å kontrollere alle områder i livet, og alle forventninger de opplever kommer fra omgivelsene og seg selv. Som tidligere nevnt påpeker Ekeland (2007) hvordan det vestlige samfunn stiller større forventninger til selvkontroll, da utviklingen har gjort at de korrigerende fellesskap som tidligere eksisterte, har opphørt. Han mener at hvert enkelt individs største

utfordring, er å håndtere den frihet som eksisterer i arbeidet med å skape seg selv (Hertz, 2008). Blant mine informanter kan selvkontroll ses i sammenheng med følelser og kontroll over følelsesutbrudd. Samtlige forklarer at de alltid har hatt vanskelig for å vise følelser, og for å snakke om ting de synes har vært tunge eller ting de har tenkt mye på. De har alltid kontrollert alt, også sine følelser. Noen uttaler at de har ansett følelsesutbrudd som tegn på svakhet, mens andre har funnet ut i ettertid at de ikke har klart å uttrykke sinne og frustrasjon. "Iselin" forklarer hvordan hun etter sykdomsperioden fant ut at hennes manglende evne til å uttrykke seg, etter hvert tok form av en spiseforstyrrelse:

"Det er jo, bare en så enkel situasjon som at jeg.. ja.. når ordene har stoppet i halsen mange ganger og ikke har greid og.. jeg gikk etterpå på et kurs om følelser og da fant jeg ut at jeg ikke har greid å uttrykke sinne da. Men like før det så var jeg i situasjoner i forhold til skole, når jeg ble misforstått, og da skjønnte jeg etterpå at jeg var egentlig veldig sint og krenket og misforstått og sånn. Men det som skjedde var at jeg greide ikke å si det da. Men jeg bare satt under et møte og nesten beit meg i tunga, jeg greide ikke si noen ting. Men etterpå det møtet så.. da gikk jeg bare og.. eller da tenkte jeg at "nå skal jeg ikke spise noen ting, så skal jeg vise dem!". Det var den reaksjonen jeg fikk da. Men tenker jo at det skjer jo ikke noe med dem eller denne saken fordi jeg ikke spiser. Men det var det eneste jeg satt og tenkte at "nå skal jeg skade meg selv fordi dem er dumme". Det var liksom et sterkt uttrykk. Jeg klarte bare å kjenne at det var en storm inni magen min, men jeg klarte ikke å si hva jeg tenkte på, eller tenke hva jeg tenkte på, den følelsen da. Det var bare en sånn storm inni magen som måtte ut, stedet for ord."

Dette går igjen hos mange av mine informanter. De forteller at de har vært frustrerte, sinte eller at de har følt at noe har plaget dem, uten at de har klart å sette ord på det. "Therese" forklarer hvordan hun alltid virket kontrollert ovenfor sine omgivelser, mens hennes spiseforstyrrelse utviklet seg og fungerte som et uttrykk for hennes frustrasjon:

".. spiseforstyrrelsen blir jo også hvertfall i begynnelsen et sånt uttrykk som mange andre ikke ser. Så kan liksom fortsette litt å ha den perfekte overflaten og.. sånn som jeg ser på det da for min egen del og andre jeg har møtt, så er hvertfall i begynnelsen spiseforstyrrelsen litt sånn at du kan liksom fortsette å ha det der perfekte, og da får du på en måte uttrykk for ting på en eller annen måte. I hvert fall jeg fikk det, da kunne jeg få uttrykk for ting på en eller annen måte som ikke så mange andre så eller skjønnte noe av. Og så kunne jeg liksom klare å

fortsette å gjøre alt jeg skulle for det var så mye frustrasjon og det var så.. ja det var liksom så mye frustrasjon og tanker."

Skårderud, Haugsgjerd og Stänicke (2010) skriver om hvordan den menneskelige kroppen hos disse jentene fungerer som en slags affektiv regulator, der opplevelsen av å ikke holde ut vanskelige følelser resulterer i forsøk på å sulte, spise eller trene dem vekk. Den norske antropologen Jorun Solheim mener at spiseforstyrrelser er som en pantomime, hvor de kroppslige ritualer demonstrerer en eksistensiell og mental tilstand, samt et forsøk på å løse denne (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). Mine informanter beskriver hvordan de har følt at gjøremål og mas har presset seg på, men at de ikke har ønsket og byrde noen med sine følelser, eller virke svake:

"Karina": "De fleste er jo sånn at de vil ikke bry andre med sine ting. Og det kan også være et problem, fordi at hvis man ikke er født utenfor selv, så vet man jo ikke hvordan det føles. Så det er ikke sikkert man ser de som føler det sånn. Og de som føler det sånn, de tror ikke at de kan snakke med noen for da blir det på en måte bare verre og da er de liksom enda rarere eller enda dårligere eller enda svakere. Man vil jo som regel ikke være det. Men altså jeg er veldig sånn.. jeg liker ikke å vise at jeg er svak."

I tråd med det Hinshaw (2009) skriver om tradisjonelle "jenteegenskaper", ønsker ikke disse jentene å være til bry. Jentene er oppdratt til å være omsorgspersonen som lytter til andres problemer, kommer med råd og er ydmyk og forsiktig. Skårderud (1994) skriver også at den spiseforstyrrede ofte vil være den i familien som best fornekter andres vansker, og har lett for å legge andres byrder på seg selv og sin kropp. Som tidligere nevnt kom det på 1950-tallet, beskrivelser fra sosialvitere om barn som vokste opp med mange og motsetningsfylte krav og tilbakemeldinger i hverdagen (Hinshaw, 2009). Det ble rapportert at disse barna ofte utviklet en følelse av å være forvirret, frustrert og utilstrekkelig, noe som kunne utvikle seg til sinne, fortvilelse og hjelpeløshet. Dette minner om de samme følelsene informantene mine nevner, som de føler bygger seg opp som følge av alt de vil få til. Uten at de får utløp for det, fordi de ikke kan eller fordi de føler de ikke burde, tårner uoppnåelige forventninger seg opp og jentene mister kontrollen. Løsningen for noen, blir et forsøk på å motvirke indre kaos ved blant annet å kontrollere hva de spiser og hvor mye de trener. Dette er i tråd med Stephen Hinshaw (2009) sin teori om en sammenheng mellom forventninger og spiseforstyrrelser. Det forventes av jentene, eller jentene opplever at det forventes av de m, at de oppfyller ulike forhåpninger. Etter hvert blir det for mye som skal oppnås og kontrolleres. Jentene opplever

sinne og frustrasjon, som de ikke får utløp for fordi de er oppdratt til å skulle skjule det, eller fordi de ikke klarer å uttrykke følelser på andre måter. Opplevelsen av kaoset og mangelen på kontroll trenger et utløp, og kontroll over spisingen blir et substitutt for kontroll over følelser og forventninger.

4.8 Spiseforstyrrelser som en frisone?

Bildet informantene mine tegner, gjenspeiler en hendelsesfull barndom preget av flere negative opplevelser. De kan alle fortelle om episoder og hendelser de opplevde som vanskelige, og som har preget dem. Skilsmisse hos foreldrene, dysfunksjonelle relasjonsmønstre eller lite kommunikasjon og kontakt med far eller mor, sykdom hos foreldre eller steforeldre, stadig utbytting av steforeldre, mobbing, dødsfall, press og forventninger har hos flere av jentene resultert i mye følelser og en opplevelse av ustabilitet. Jentene forteller:

"Marie": *".. Det er jo en måte å komme seg unna på. Og jeg tror faktisk det er det også for en del som blir syke. At det er ett eller annet de vil komme seg bort fra eller komme seg unna, som man egentlig ikke helt kan sette ord på."*

"Therese": *"Jeg ble veldig mye mobba fra jeg var syv til jeg var femten."*

"Kristine": *"På ungdomsskolen så ble jeg fryst ut, så da.. i friminuttene så satt jeg bare og så ned i pulten egentlig. Og jeg snakka ikke, jeg turte ikke å si noe. Så jeg sa ingenting egentlig."*

"Karina": *".. Men så når det ble verre med mamma og pappa så var det på en måte, det var min måte å komme meg vekk på. Jeg brukte det på en måte litt som en frisone, og det var.. det var på en måte, ja den ene tingen jeg kunne planlegge eller kontrollere da. Mens alt det andre var litt sånn kaos."*

"Frida": *"Jeg tror det for meg var en måte å takle, både prestasjoner på en måte, bare vanskelige situasjoner generelt. Akkurat da skilte mamma seg fra eksmannen sin, som var farsrollen min mens jeg vokste opp, og fetteren min døde i en bilulykke, så det var veldig mye rundt meg. Og i tillegg var jeg midt oppi den tiden da jentene begynte å fokusere veldig mye på.. eller da jeg begynte å bli veldig mye mer klar over kropp og hvordan man skulle være og veldig sånn da. Så var det jo et utløp for vanskelige følelser og hvordan jeg skulle takle det og, ikke følte jeg at jeg kunne snakke med noen om det heller, og så ble det en spiseforstyrrelse da."*

Som en motvekt til det kaos jentene følte inni seg, fant de fram til den ene tingen i livene sine de kunne kontrollere; maten. Slik ble spiseforstyrrelsen for mange av dem en frison fra de forventningene og det kaos som rådet rundt dem. En metode for å rømme fra hverdagens bestrebelser for å prestere, for å oppnå kontroll over en liten del av det de opplever som ukontrollerbart. Noen forklarer også at de brukte spiseforstyrrelsen som en slags nødventil, et utløp for følelsene de gikk og bar på, men ikke klarte å uttrykke. "Marie" fortalte hvordan hun brukte spiseforstyrrelsen sin for å unngå å måtte forholde seg til noe. Hun gir inntrykk av at hovedfokuset for alle rundt henne ble å få henne frisk, og at presset og forventningene dermed var mindre når hun var syk fordi ingen forventet noe av en syk jente. Hun følte at jo mer forventninger og press som ble plassert på henne, jo mindre ville hun spise:

"Marie": "... for meg så var det veldig mye at.. en annen måte var at når man følte desto mer press på seg, så var det bare.. man ville ikke spise fordi man ville ikke forholde seg til noe, man bare.. eller jeg hvertfall bare stengte alt ute. Og det gjorde jo også for så vidt bare at det var sann "åkei, man kan ikke legge press på henne, fordi det går ikke". Så jeg erfarte jo på en måte at det nyttet."

Skårderud (1994) skriver at en slik konkretistisk tankegang, der kaos psykologisk blir flyttet ut og forsøkt løst via konkrete og målbare størrelser, ofte er et hovedelement i patologien som kjennetegner spiseforstyrrelser. I tillegg anses som tidligere nevnt også mobbing, tap, konflikter, og store prestasjonskrav som relativt vanlige "utløsende" forhold når det dreier seg om spiseforstyrrelser (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). I forsøket på å få kontroll over sin tilværelse, oppstår det etter hvert en spiseforstyrrelse som spinner ut av kontroll. Skårderud (1994) sier at det er dette som er spiseforstyrrelsens tragedie; løsningen blir selve problemet.

5 Konklusjon og avsluttende refleksjoner

Gjennom arbeidet med denne oppgaven har jeg ønsket å sette søkelys på hvordan et samfunn i endring skaper nye forventninger til ungdommen, og skape en forståelse av hvordan dette oppleves av de som lider av en spiseforstyrrelse. Målet har vært å belyse oppgavens problemstilling:

"Hvilken rolle spiller krav og forventninger i livet til jenter med spiseforstyrrelser?"

Ved bruk av intervju som metode, har jeg fått innblikk i informantenes fenomenologiske verden, der jentenes egne opplevelser står i sentrum og kaster lys over hvordan jenter med spiseforstyrrelser opplever de forventningene de omgis av. Felles for alle jentene var at de hadde hatt en spiseforstyrrelse, som de nå var friske av og i stand til å reflektere rundt. Etter å ha blitt fortalt om Hinshaws teori om mange motstridende forventninger som medvirkende faktor for utvikling av spiseforstyrrelser, blir to av jentene overrasket over å kjenne seg godt igjen i problemstillingene han tar opp, mens de andre ikke har tenkt så mye på dette. Til tross for at de fleste av jentene sier de ikke opplever at det stilles mange krav og forventninger til dem i dagens samfunn, bekrefter de at de kjenner seg igjen i ønsket om å ville tilfredsstille andre, og ramser også opp diverse områder der de føler at de må prestere.

Dannelse av egen og stabil identitet er en av hovedoppgavene en ungdom står ovenfor. Tre av informantene mine forteller at de synes det har vært vanskelig å vite hvem de er og hvor de skal, og at de har følt en mangel på identitet. Dette henger sammen med det Skårderud, Haugsgjerd og Stänicke (2010) skriver om utvasking av kjønnsroller som vanskeliggjøring av identitetsdannelse hos ungdommen. Flere uttrykker også at de opplever det som vanskelig å velge hva de skal prioritere å gjøre når de må velge noe framfor noe annet, og at de da ofte prioriterer basert på hva de tror andre forventer. Denne iveren etter å tilfredsstille andre, gjør at jentene mister seg selv og sin egen retning, og hindrer identitetsdannelsen som er så viktig.

I den vestlige yrestyrte kulturen blir prestasjoner i skolefaglig sammenheng, og i andre sammenhenger forøvrig, ansett som et viktig holdepunkt for ungdommen. Samtlige av mine informanter anså karakternivå og utdanning som signaler på vellykkethet, og noen kunne fortelle om hvordan de følte at deres skoleprestasjoner definerte dem. Tre av jentene fortalte

hvordan de jobbet "hysterisk" for å oppnå gode karakterer, mens de samtidig følte at de alltid kunne gjort det litt bedre. Det ble aldri bra nok. Denne tendensen til perfektjonisme refereres i stor deler av litteraturen om spiseforstyrrelser, og finnes igjen også blant mine informanter. Samtidig kan fire av jentene fortelle at de alltid har følt seg veldig sårbare, og har hatt lett for å ta ting til seg. Det fortelles også om episoder der de i ettertid ser at de har feiltolket andres signaler, og opplevd reaksjoner eller uttalelser som negativitet rettet mot dem. Både denne perfektjonismen der ingenting blir bra nok, og tendensen til å ta ting til seg, kan settes i sammenheng med den lave selvtilliten de fleste av jentene forteller om. Samtidig nevnes lav selvtillit ofte i litteraturen, som et kjennetegn hos mange jenter med spiseforstyrrelser (Skårderud, 2000, og Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010).

I min undersøkelse bekrefter samtlige av mine informanter at det forventes mye av dem, men at disse forventningene i all hovedsak antakelig kommer fra dem selv. "Kristine" forteller hvordan hun innser at verden ikke forventer at hun er perfekt, men at hun lenge trodde det. Også basert på de andre jentenes bestrebelser etter perfektjonisme, blir det naturlig å spørre seg hvor denne tanken kommer fra? Det må være relevant å se på hva som gir jenter inntrykk av at det kun er perfektjonisme som gjelder på alle områder. Samtidig kan mer åpenhet og bevisstgjøring av ungdommen om hva som faktisk forventes og er mulig å oppnå, muligens bidra til en viss forebygging av en skummel trend.

Det blir lett kaos for disse jentene, og de fleste av mine informanter sier de er opptatt av å ha kontroll. De liker å ha kontroll over sin tilværelse på alle områder, og føler de mister denne kontrollen når de ikke klarer å prestere, eller når det skjer noe uventet. Dette kontrollbehovet nevnes særlig i forbindelse med følelsesuttrykk, og det kan kanskje se ut som om disse jentene har dratt denne selvkontrollen litt for langt. Samtlige forteller at de alltid har hatt vansker for å vise eller snakke om sine følelser i større eller mindre grad, og enkelte anser for mange følelsesutbrudd som et tegn på svakhet. Sett i forhold til forventninger til disse jentene, sier to av jentene at det ofte blir mange områder som skal kontrolleres, og når forventningene tårner seg opp og de ikke klarer å henge med, føler de at de mister kontrollen og spiseforstyrrelsen strammer grepet. Alle jentene forteller også om en barndom preget av ulike negative opplevelser, og hvordan de brukte sin spiseforstyrrelse som en frisone, når kaos rådet rundt dem. Mange forventninger og opplevelser skapte mye frustrasjon og følelser, som fikk utløp gjennom spiseforstyrrelsen. "Therese" fortalte om hvordan hun gjennom sin anoreksi, bulimi og tvangsspising, opprettholdt den perfekte fasaden mens hun alene taklet

frustrasjonen på en måte som ingen så eller skjønnte noe av. Hvilken rolle spiller krav og forventninger i livet til jenter med spiseforstyrrelser? Om enn noe ubevisst, spiller de en rolle. Forventningene kommer ikke nødvendigvis fra omgivelsene, men tolkes på en måte som gjør at disse jentene føler de må kaste mange baller i lufta og holde dem der, uten å vise at de svetter.

De ulike temaene for denne undersøkelsen; perfeksjonisme, kontroll, forventninger og identitet framstår som nærmest forskjellige, men samtidig relatert til hverandre. Alle er de relatert til hvordan forventninger oppleves og håndteres av dagens unge jenter, og da spesielt jenter som har utviklet en spiseforstyrrelse. I lys av resultatene av min undersøkelse, kan det se ut til at perfeksjonisme som personlighetstrekk kan reflektere et ønske om kontroll hos jentene. Kontroll over andres forventninger til dem, for muligheten til å bygge sin identitet gjennom å innfri de forventningene jentene selv opplever som sentrale og riktige. Det som da gjenstår er å lære jentene hvordan de skal følge sitt indre kompass på veien mot egen identitet, og bli fornøyd med sin egen endeposisjon.

5.1 Veien videre

Fra Aftenpostens Si;D spalte den 25. mars 2012:

"Vi bygger opp en liten mur rundt livet vårt. Den er bygd opp av den rosa bloggen med hundre bilder av oss selv som smiler, profilen på Facebook med tusenvis av venner som beundrer oss, sminken vi kjøper fra Vita og smilet vi klistrer på munnen. Vi later som vi er mer spennende enn vi egentlig er- for i dag skal man ikke bare være intelligent, man skal være musikalsk, atletisk, sunn og moteriktig. Unge i 2012 lærer nemlig at det finnes to forskjellige typer folk: vinnere og tapere. Vinnerne er de med penger, berømmelse, utseende og et tilsynelatende perfekt liv. Taperne er de vanlige menneskene som mamma og pappa, med gjennomsnittlig inntekt, en kontorjobb og fire barn... Gjør som du selv vil, ikke hva andre forventer- muren som er bygget rundt deg er gjennomsiktig og skjør.

Ane (13)"

Dette innlegget oppsummerer det Stephen Hinshaw kaller "The triple bind"; forventninger til alt en ungdom skal være og ikke være. Jentene fra min undersøkelse forteller om en følelse av kaos ved å skulle opprettholde prestasjoner uten å miste maska. Spiseforstyrrelsen ble for

mange av dem en rømningsvei fra kaoset, den ene tingen de kunne kontrollere og som gjorde at det de opplevde som forventninger til deres person, ble dempet.

Under arbeidet med undersøkelsen dukket det stadig opp problemstillinger jeg gjerne skulle gått nærmere inn på. Blant annet hvorfor dagens unge jenter føler at de må oppnå og mestre så mye. Det ville være interessant å foreta et dypdykk ned i opprinnelsen til en slik tankegang og undersøke hvorfor det er så mange jenter som er opptatt av at alt må være perfekt. Hvor går grensen mellom perfeksjonisme som en positiv drivkraft og som en funksjonshemming? Et forskerteam ved Universitetet i Tromsø i samarbeid med blant annet Idrettshøgskolen i Oslo og Universitetet i Örebro, er nå i gang med prosjektet "Perfeksjonisme- forekomst og forklaringsmekanismer". En av målsetningene er å kartlegge utbredelsen av to typer perfeksjonisme: den funksjonelle eller sunne, og den dysfunksjonelle eller usunne. Fellestrekket er holdningen om at en selv, andre og/eller de oppgavene en skal løse, må være perfekte før det blir bra nok, og skillet går ved hvordan krav og forventninger håndteres (Halvorsen, 2012). Utvalget i dette prosjektet vil bestå av medisinstudenter, idrettsutøvere og anoreksipasienter, foruten et utvalg av normalbefolkningen. Det er dermed liten tvil om at det er en sammenheng mellom forventninger, krav og perfeksjonisme, og mellom perfeksjonisme og spiseforstyrrelser. Stephen Hinshaw sin hypotese om tvetydige forventninger som bidragsytere til utbredelsen av spiseforstyrrelser, kan således se ut til å ta opp flere reelle sammenhenger.

Raske endringer i vestlig kultur har medført store endringer når det gjelder identitetsdannelse og kjønnsroller. Som en forlengelse av min egen undersøkelse, kan det være interessant å se på den problematikken jeg her har tatt opp, i forhold til gutter. Det kan da være relevant å undersøke hvordan kårene for mannlighet har endret seg, og om dette etter hvert kan påvirke, eventuelt fortsette å påvirke forekomst av spiseforstyrrelser blant denne gruppen.

I skole- og utdanningssammenheng kan det være interessant å se på hvordan utdanningsinstitusjonene selv stiller seg til prestasjonsjag som forløper for vansker blant ungdom. Det kan være relevant å undersøke hvorvidt økende krav til faglige prestasjoner nedfelt i Kunnskapsløftet kan virke forsterkende på denne problematikken, samt hvilke konsekvenser dette bør medføre for skolene. Det kan være vanskelig å se når perfeksjonisme og overdreven fokus på prestasjoner er et spesialpedagogisk ansvar og når det er psykiatri, men kunnskap om tematikken bør være høy blant alle instanser som jobber med ungdom, både for å kunne fange opp de som sliter og for å forebygge overarbeiding og stress.

Som motsetning til det negative bildet jeg har malt av The triple bind, gjelder det å lete etter hvordan ny kunnskap om dette tema kan benyttes, for å gjøre utfordringene ungdom stilles ovenfor lettere å løse i framtiden. Det gjelder å snu om på mynten, og gjøre The triple bind om til et sett med muligheter for unge jenter, i stedet for et sett med uoppnåelige krav og jag etter å prestere på arenaer ungdommene selv ikke ønsker å være del av. Kunnskap om effekten forventninger har på ungdom, kan samtidig brukes til forebygging ved å opplyse voksgenerasjonen om hvilken makt og kunnskap de sitter inne med. Makt til å forvente av ungdommen, og kunnskap om umuligheten av å lykkes med alt. Skolene har her et stort ansvar. Ungdommen tilbringer mye tid på skolen, og som en sentral institusjon i ungdommens liv, har lærere og rektorer en utfordring med å få hver og en til å prestere sitt beste, uten at dette går på bekostning av trivsel og helse. Opplæringslovens § 9A-4 presiserer også skolens ansvar på dette området, der den enkelte skole pålegges å aktivt drive et kontinuerlig og systematisk arbeid for å fremme helsa, miljøet og tryggheten til elevene, og dette gjelder det fysiske så vel som det psykososiale miljøet (lovdata, 2012). Hensikten med å inneha kunnskap om temaet sett i forebyggingsøyemed, må være å spre preventiv informasjon, og dens mål bør være å dempe påvirkningen av de mer eller mindre kollektive mytene om betydningen av prestasjoner og et visst utseende.

Litteraturliste

- Andenæs, A. (2000): "Generalisering: Om ringvirkninger og gjenbruk av resultater fra en kvalitativ undersøkelse." I: Blandingskompendium SPED4010. *Vitenskapsteori og forskningsmetode*. (2011). Universitetet i Oslo
- Bjørndal, C. (2002): *Det vurderende øyet. Observasjon, vurdering og utvikling i undervisning og veiledning*. Gyldendal Norsk Forlag AS, Oslo
- Dalen, M. (2011): *Intervju som forskningsmetode- en kvalitativ tilnærming. 2. utgave*. Universitetsforlaget, Oslo
- De Vaus, D. (2002): *Surveys in social research. 5th edition*. Routledge, London
- Fuglseth, K. (2006): Vitenskapsteori og hermeneutikk. I: Fuglseth, K. & Skogen, K. (2006): *Masteroppgaven i pedagogikk og spesialpedagogikk. Design og metoder*. Cappelen Akademisk Forlag as, Oslo
- Gall, M. D., Gall, J. P. & Borg, W. R. (2007): *Educational research. An introduction. Eighth edition*. Pearson Education Inc., Boston
- Halvorsen, B. E. (2012): Helt perfekt. I: Aftenpostens A-magasinet nr. 8, 24. februar 2012.
- Hertz, S. (2008): *Børne- og ungdomspsykiatri. Nye perspektiver og uanede muligheter*. Akademisk Forlag, København
- Hinshaw, S. & Kranz, R. (2009): *The triple bind. Saving our teenage girls from today's pressures*. Ballantine Books, New York
- Juul, J. & Jensen, H. (2003): *Fra lydighet til ansvarlighet: pedagogisk relasjonskompetanse*. Pedagogisk forum, Oslo
- Kleven, T. A. (2002): Data og datainnsamlingsmetoder. I: Kleven, T. A. (red.) (2002): *Innføring i pedagogisk forskningsmetode. En hjelp til kritisk tolking og vurdering*. Unipub AS, Oslo
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009): *Det kvalitative forskningsintervju. 2. utgave*. Gyldendal Norsk Forlag AS, Oslo

- Lund, I. (2004): *Hun sitter jo bare der! Om innagerende atferd hos barn og unge*. Fagbokforlaget, Bergen
- Lunn, S. (2010): Spiseforstyrrelsernes historie- en kort oversigt. I: Lunn, S., Rokkedal, K. & Rosenbaum, B. (red.) (2010): *Frås og faste. Spiseforstyrrelser i klinisk og kulturel belysning*. Dansk Psykologisk Forlag, Danmark
- Lunn, S. (2010): Teorier om årsager til spiseforstyrrelser. I: Lunn, S., Rokkedal, K. & Rosenbaum, B. (red.), (2010): *Frås og faste. Spiseforstyrrelser i klinisk og kulturel belysning*. Dansk Psykologisk Forlag, Danmark
- Lunn, S. & Rokkedal, K. (2010): Diagnostisk afgrænsning. I: Lunn, S., Rokkedal, K. & Rosenbaum, B. (red.), (2010): *Frås og faste. Spiseforstyrrelser i klinisk og kulturel belysning*. Dansk Psykologisk Forlag, Danmark
- Malson, H. (2009): Appearing to disappear: Postmodern femininities and self-starved subjectivities. I: Malson, H. & Burns, M. (red.) (2009): *Critical feminist approaches to eating disorders*. Routledge, London
- Malterud, K. (2011): *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring. 3. utgave*. Universitetsforlaget, Oslo
- Maxwell, J. A. (1992): "Understanding and Validity in Qualitative Research". I: Blandingskompendium SPED4010. *Vitenskapsteori og forskningsmetode*. (2011). Universitetet i Oslo
- Mykletun, A., A. K. Knudsen, & K. S. Mathiesen (2009): Rapport 2009:8 Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv. Folkehelseinstituttet, Oslo
- Rasmussen, S. A. (2010): Systemisk og narrativ familieteori. I: Lunn, S., Rokkedal, K. & Rosenbaum, B. (red.), (2010): *Frås og faste. Spiseforstyrrelser i klinisk og kulturel belysning*. Dansk Psykologisk Forlag, Danmark
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2005): *Skolen som læringsarena. Selvoppfatning, motivasjon og læring*. Universitetsforlaget, Oslo

Skogen, K. (2006): Forskning: hensikt, innhold og form. I: Fuglseth, K. & Skogen, K. (2006): *Masteroppgaven i pedagogikk og spesialpedagogikk. Design og metoder*. Cappelen Akademisk Forlag as, Oslo

Skårderud, F. (1994): *Nervøse spiseforstyrrelser*. Universitetsforlaget AS, Oslo

Skårderud, F. (2000): *Sterk Svak. Håndboken om spiseforstyrrelser*. Aschehoug, Oslo

Skårderud, F., Haugsgjerd, S., & Stänicke, E. (2010): *Psykiatricboken. Sinn-kropp-samfunn*. Gyldendal Norsk Forlag AS, Oslo

Tate, A. (2000): Schooling. I: Lask, B. & Bryant-Waugh, R. (edt.) (2000): *Anorexia Nervosa and related eating disorders in childhood and adolescence. 2nd edition*. Psychology Press Ltd. UK.

Thagaard, T. (2009): *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode. 3. utgave*. Fagbokforlaget, Bergen

Wormnæs, O. (2005): "Om forståelse, tolkning og hermeneutikk". I: Blandingskompendium SPED4010. *Vitenskapsteori og forskningsmetode*. (2011). Universitetet i Oslo.

Aftenpostens Si;D spalter fra:

Mandag 23. april 2012

Torsdag 29. mars 2012

Søndag 25. mars 2012

Internett:

<http://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/depresjon/depresjon-forekomst-9116.html?page=2>

(Lastet 27. januar 2012)

<http://www.dagbladet.no/2009/09/01/nyheter/valg09/politikk/innenriks/regjeringen/7908466/>

(Lastet 30. januar 2012)

http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,2667:1:0:0::0:0

(Lastet 31. januar 2012)

http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5565&MainArea_5661=5565:0:15,2336:1:0:0::0:0&MainLeft_5565=5544:80186::1:5569:1::0:0

(Lastet 31. januar 2012)

<http://tidsskriftet.no/article/1823575>

(Lastet 31. januar 2012)

http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5583&MainArea_5661=5583:0:15,1134:1:0:0::0:0&MainLeft_5583=5603:80180::1:5585:1::0:0

(Lastet 2. februar 2012)

<http://finnkode.kith.no/2011/#|icd10|ICD10SysDel|2599510|flow>

(Lastet 7. februar 2012)

http://www.iks.no/iks/spiseforst/typer_spis/anoreksi/

(Lastet 7. februar 2012)

<http://nhi.no/foreldre-og-barn/barn/sykdommer/anoreksi-forekomst-9284.html>

(Lastet 7. februar 2012)

http://www.helsetilsynet.no/upload/Publikasjoner/utredningsserien/alvorlige_spiseforstyrrelser_ik-2714.pdf

(Lastet 7. februar 2012)

[http://www.helsebiblioteket.no/Psykisk+helse/Bekrefter+høy+dødelighet+ved+spiseforstyrrelser+\(Utvalgt+forskning\).108847.cms](http://www.helsebiblioteket.no/Psykisk+helse/Bekrefter+høy+dødelighet+ved+spiseforstyrrelser+(Utvalgt+forskning).108847.cms)

(Lastet 7. februar 2012)

<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>

(Lastet 8. februar 2012)

http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5648&MainArea_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft_5648=5544:46874::1:5647:37:::0:0

(Lastet 9. februar 2012)

<http://nhi.no/foreldre-og-barn/barn/sykdommer/anoreksi-oversikt-1029.html>

(Lastet 9. februar 2012)

Ingierd, Helene: "Humaniora, samfunnsfag, juss og teologi" (Sist oppdatert: 24. januar 2012).
De nasjonale forskningsetiske komiteer. [Online]. Tilgjengelig på:

<http://www.etikkom.no/no/FBIB/Introduksjon/Innforing-i-forskningsetikk/Humaniora-samfunnsfag-juss-og-teologi/>

(Lastet 17. april 2012)

<http://www.ssb.no/likestilling/>

(Lastet 5. mai 2012)

<http://www.lovdatab.no/all/tl-19980717-061-011.html>

(Lastet 20. mai 2012)

Vedlegg 1

Informasjonsskriv om masterprosjekt

Mari Håndstad Skjørten

Sørli 22

1807 Askim

Tlf: 95866877

Mail: marihandstad@yahoo.no

16. januar 2012

Forespørsel om å delta i intervju/samtale i forbindelse med min masteroppgave i spesialpedagogikk

Mitt navn er Mari Håndstad Skjørten, og jeg er student på masterprogrammet i spesialpedagogikk ved Universitetet i Oslo. Jeg er nå i gang med den avsluttende masteroppgaven. Hovedtema for oppgaven er spiseforstyrrelser hos ungdom og prestasjoner og forventninger i forhold til skole, utdanning og på andre arenaer. Jeg ønsker i denne forbindelse å intervju personer som selv har hatt en spiseforstyrrelse, i håp om å kunne belyse mitt tema.

Min hovedproblemstilling er ”Hvilken rolle spiller krav og forventninger i livet til unge jenter med spiseforstyrrelser?”. Spørsmålene jeg ønsker å stille dreier seg om opplevde forventninger og krav, spesielt i forhold til skole og utdanning, og dine opplevelser i forhold til dette. Jeg ønsker også å høre om hvilke følger sykdommen har hatt for ditt syn på skole, utdanning og forventningspress forøvrig. Oppgaven vil være ferdig i juni 2012.

Jeg vil ta notater mens vi prater sammen, og benytte båndopptaker til å ta opp hele intervjuet. Intervjuet vil ikke ta mer enn 1,5 time, og vi blir sammen enige om tid og sted. Informasjonen jeg får skal brukes i min masteroppgave, for å gi leserne innsikt i oppgavens tema. Alle opplysninger som framkommer under vår samtale vil bli behandlet konfidensielt, og alle opplysninger vil anonymiseres i oppgaven, slik at ingen opplysninger kan spores tilbake til deg.

Prosjektet er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. Det er frivillig å være med, og du har når som helst muligheten til å trekke deg underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere.

Dersom du lurer på noe kan du ringe meg på tlf: 95866877, eller sende meg en mail. Du kan også kontakte min veileder, Kristin H. Pedersen: kristinheggemsnes.pedersen@hioa.no.

Dersom du ønsker å delta, vennligst signer svarslippen som medfølger dette brevet og returner i vedlagt konvolutt, så tar jeg kontakt med deg når jeg har mottatt svaret ditt.

Med vennlig hilsen

Mari Håndstad Skjørten

SAMTYKKEERKLÆRING

Jeg samtykker i at Mari Håndstad Skjørten får samle inn data gjennom intervju med meg. Jeg har fått informasjon om at intervjuet er basert på frivillig deltakelse og at jeg når som helst kan trekke meg fra prosjektet om ønskelig. Jeg er også informert om opplysningenes krav til konfidensialitet og at opplysningene om meg vil bli anonymisert og slettet ved studiets slutt.

Sted.....

Dato.....

Signatur.....

Vedlegg 2

Intervjuguide til masterprosjekt

Intervjuguide om spiseforstyrrelser hos ungdom og opplevde forventninger til prestasjoner i dagens samfunn

(Mari Håndstad Skjørten)

Jeg ønsker gjennom intervjuet å undersøke hvilke krav og forventninger ungdom med spiseforstyrrelser opplever at det stilles til dem, med særlig blick mot skole og utdanning. Jeg ønsker innblikk i ungdommens egne opplevelser av prestasjonskrav, karakterjag og perfektjonisme, samt hvilke følger spiseforstyrrelsen har hatt for deres syn på skole, utdanning og forventningspress forøvrig.

Innledning: forklare hensikten med intervjuet og hva jeg er interessert i å få vite noe om. Forklare min taushetsplikt, og hvordan anonymitetsbeskyttelsen vil bli ivaretatt.

Personlige egenskaper

- 1) Hvordan vil du beskrive deg selv?
- 2) Hva er viktig for deg for å ha det bra?
- 3) Hvordan tror du dine venner vil beskrive deg?

Forventninger og krav

- 4) En forfatter som heter Stephen Hinshaw skriver om det han kaller "The triple Bind". Med the triple bind mener han at dagens unge jenter forventes å ha alle typiske "jenteferdigheter" OG "gutteferdigheter", og samtidig framstå som modeller for kvinnelig perfektjon, hver dag hele året. Dette er ofte motstridende ferdigheter som ikke lar seg kombinere, noe som Hinshaw mener skaper stress hos unge jenter, og at dette stresset kan ha ulike følger. Har du noen tanker om dette? Kjenner du deg igjen?
- 5) Hva mener du kjennetegner en "vellykket" jente/dame?

- 6) Opplever du at det stilles krav til deg på noen måte, i dagens samfunn? Hvilke? Fra hvem?
- 7) Hvilke forventninger tror du dine foreldre har til deg?
- 8) Har de kommunisert sine forventninger til deg? Hvordan?
- 9) Hva tror du dine foreldre forventer av deg på skolen?
- 10) Har foreldrene dine høyere utdanning? Hva slags utdanning?
- 11) Hvilken holdning opplever du at dine foreldre har til din utdanning?
 - videregående utdanning
 - høyere utdanning

Skole og utdanning

- 12) Hva tenker du om skole og utdanning?
- 13) Hva kjennetegner deg som skoleelev?
- 14) Hvor mye jobber/jobbet du med skolen på videregående? Timer daglig/ukentlig?
- 15) Hvilke resultater får/fikk du på videregående?
- 16) Hvilke krav stiller du til deg selv?
 - på skolen?
 - på andre arenaer/generelt?
- 17) Hvilken sammenheng tror du det er mellom skolefaglige prestasjoner og i hvor stor grad en jente blir ansett som vellykket?

Informanten før og nå

- 18) Hvordan er du forskjellig i dag fra for 5 år siden?
- 19) Tror du forventninger til skoleprestasjoner kan ha hatt noe å si for utviklingen av din spiseforstyrrelse?

- 20) Tror du forventninger til deg generelt, kan ha hatt noe å si for utviklingen av din spiseforstyrrelse?
- 21) Har behandlingen du har fått påvirket dine tanker rundt skole og utdanning?
- 22) Har behandlingen påvirket dine tanker rundt forventningskrav generelt?

Framtiden

- 23) Hva er dine ønsker for fremtiden?
- 24) Hvilke råd vil du gi til unge jenter som vokser opp idag? Hvordan tror du man kan gjøre de best rustet til å stå imot presset for å prestere i skolefaglig sammenheng, og press forøvrig?

Vedlegg 3

Tilbake melding fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagre gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Peer Møller Sørensen
Institutt for spesialpedagogikk
Universitetet i Oslo
Postboks 1140 Blindern
0318 OSLO

Vår dato: 08.02.2012

Vår ref:29224 / 4 / MSI

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 03.01.2012. Meldingen gjelder prosjektet:

29224	<i>Spiseforstyrrelser hos ungdom. Ungdommens beretning om skolefaglige prestasjoner, forventninger og perfektjonisme</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Universitetet i Oslo, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Peer Møller Sørensen</i>
Student	<i>Mari Skjorten</i>

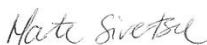
Etter gjennomgang av opplysninger gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon, finner vi at prosjektet ikke medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt etter personopplysningslovens §§ 31 og 33.

Dersom prosjektopplegget endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for vår vurdering, skal prosjektet meldes på nytt. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html.

Vedlagt følger vår begrunnelse for hvorfor prosjektet ikke er meldepliktig.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim


Marte Sivertsen

Kontaktperson:Marte Sivertsen tlf: 55 58 33 48

Vedlegg: Prosjektvurdering

✓ Kopi: Mari Skjorten, Sørli 22, 1807 ASKIM

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. lyre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, HSL, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. martin-arne.andersen@uit.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 29224

Basert på de opplysninger vi har mottatt om gjennomføringen av prosjektet, kan personvernombudet ikke se at det behandles personopplysninger med elektroniske hjelpemidler, eller at det opprettes manuelt personregister som inneholder sensitive personopplysninger. Prosjektet vil dermed ikke omfattes av meldeplikten etter personopplysningsloven.

Data innhentes ved personlig intervju. Det skal gjøres lydopptak som behandles på pc. Prosjektleder opplyser at det ikke skal registreres personidentifiserende opplysninger, verken i opptak eller transkripsjoner.

Personvernombudet legger til grunn at alle opplysninger som behandles elektronisk i forbindelse med prosjektet er anonyme. Med anonyme opplysninger forstås opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner i et datamateriale, verken direkte gjennom navn eller personnummer, indirekte gjennom bakgrunnsvariabler eller gjennom kode og navneliste/koblingsnøkkel.

Iht. informasjonsskrivet til deltagerne skal lydopptak behandles konfidensielt og slettes ved prosjektslutt, 15.06.2012.

Utvalget består av ungdom over 16 år som har hatt spiseforstyrrelser. Personvernombudet minner om at forskningsetiske retningslinjer vil gjelde selv om prosjektet ikke omfattes av meldeplikten (se spesielt del B, pkt 7 og 12).

Link:

<http://www.etikkom.no/Documents/Publikasjoner-som-PDF/Forskningsetiske%20retningslinjer%20for%20samfunnsvitenskap,%20humaniora,%20juss%20og%20teologi%20%282006%29.pdf>